

**UNIVERSITÉ DU QUÉBEC**

**DE L'IMPUISSANCE À LA MUTATION  
VOIR SA VULNÉRABILITÉ COMME UN LIEU DE VIE  
ET APPRENDRE À S'Y ACCOMPAGNER**

**MÉMOIRE**

**PRÉSENTÉ À**

**L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À RIMOUSKI**

Comme exigence partielle

du programme de maîtrise en étude des pratiques psychosociales

**PAR**

**LUCIE LÉVESQUE**

Août 2007

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À RIMOUSKI  
Service de la bibliothèque

Avertissement

La diffusion de ce mémoire ou de cette thèse se fait dans le respect des droits de son auteur, qui a signé le formulaire « *Autorisation de reproduire et de diffuser un rapport, un mémoire ou une thèse* ». En signant ce formulaire, l'auteur concède à l'Université du Québec à Rimouski une licence non exclusive d'utilisation et de publication de la totalité ou d'une partie importante de son travail de recherche pour des fins pédagogiques et non commerciales. Plus précisément, l'auteur autorise l'Université du Québec à Rimouski à reproduire, diffuser, prêter, distribuer ou vendre des copies de son travail de recherche à des fins non commerciales sur quelque support que ce soit, y compris l'Internet. Cette licence et cette autorisation n'entraînent pas une renonciation de la part de l'auteur à ses droits moraux ni à ses droits de propriété intellectuelle. Sauf entente contraire, l'auteur conserve la liberté de diffuser et de commercialiser ou non ce travail dont il possède un exemplaire.

Je dédie humblement ce mémoire  
À ma fille Marie-Ève  
et à tout ceux et celles qui sont courageusement  
en marche sur le chemin de notre humanité.

*La possibilité de se VOIR soi-même,  
l'observation consciente de soi,  
est le grand pas de l'humain sur toute la création.*

Hubert Reeves



## REMERCIEMENTS

Je tiens à remercier toutes les personnes qui, de près ou de loin, m'ont supportée tout au long de ce projet de maîtrise. Mon parcours jusqu'à ce jour de septembre 2002<sup>1</sup> ne permettait aucunement de prévoir ce saut en création, de la peinture à l'écriture et ce non moins périlleux saut du «*fond du bois*» à un banc d'université, sans compter tous les apprentissages subtils que cela a provoqué.

Je remercie particulièrement toutes les participantes de mes ateliers avec lesquelles j'ai partagé toutes les étapes de ce passage, dont celles qui m'ont relue et corrigée Martine et Hélène, ainsi que les étudiant(e)s de ma cohorte, complices non seulement dans la rencontre de nos sujets de recherche mais dans le cœur et dans l'âme.

- Je remercie Albert Low pour sa présence indéfectible et son accompagnement dans le long chemin qui est le mien, celui *de disciple de mon sort à serviteur de mon destin*, comme le dit si bien Yvan Amar (2005).
- Merci aux créateurs de ce programme, à tous les professeurs de la maîtrise en études des pratiques psychosociales ainsi qu'à ma directrice Jeanne-Marie Rugira, qui a permis ce passage du privé au public, et qui m'a soutenue avec cœur dans l'accouchement de mon intellect. Je remercie tout particulièrement celle que j'appelais affectueusement «ma coach», Danielle Nolin dont la générosité et l'intelligence créatrice m'auront permis d'achever et de donner *forme* à ce projet de mémoire.

---

<sup>1</sup> Inscription à la maîtrise

Merci à ma fille Marie-Ève et à mes ami(e)s, Susan, Christine, Martin, Éric, May, France, Sébastien, Jean-Guy, Émilien, Yves, Béatrice et Christiane qui m'ont lue et relue. Sans leur affectueuse présence, source d'inspiration et de propulsion, le chemin aurait été beaucoup plus ardu.

## RÉSUMÉ

Cette recherche avait pour objectif premier de mettre à jour un savoir contenu implicitement dans une pratique psychosociale quotidienne. C'est donc à travers mon histoire personnelle et professionnelle ainsi qu'au contact de mes pairs en séminaire de maîtrise que j'ai eu la surprise de revisiter mes enjeux personnels ainsi que de redécouvrir le leitmotiv de ma vie.

Au tout début du processus de la maîtrise en études des pratiques psychosociales j'étais engagée dans une écriture biographique sur le mode de la création. Je cherchais, à travers ce que j'appelais des capsules de vie (lesquelles s'accompagnaient de peintures), ce qui me servaient à faire le point sur ma pratique de vie personnelle et professionnelle, à retracer le mouvement des divers processus qui se sont succédés dans ma vie. Tout au long de ce mémoire on retrouvera ces capsules qui m'ont permis de sentir de plus en plus le mouvement intérieur de fond qui oriente ma vie. Dans un encadrement que je souhaitais, la maîtrise m'a donné l'occasion d'approfondir cette méditation réflexive et créative en ciblant mon sujet de recherche dès le premier séminaire. En effet le titre de ce mémoire DE L'IMPUISSANCE À LA MUTATION est vite apparu puisqu'il traitait d'un thème qui adhérait à ma pratique de vie celle de VOIR et de vivre ma vulnérabilité comme un lieu d'intime rencontre avec le processus de mutation actif en chacun de nous.

J'ai donc poussé ma recherche à travers des questions plus ciblées dont la suivante: comment je m'accompagne et accompagne l'autre sur ce chemin du rapport à la mutation dans un contexte d'impuissance.

Cette recherche a été menée dans un paradigme compréhensif selon une approche qualitative et une méthode heuristique. Pour accompagner un processus qui vise à faire face à l'impuissance et à muter mon rapport au monde j'ai eu recours (ou...est venu à mon secours!) à la conscience corporelle via l'éducation somatique (Bertherat, Feldenkrais, Alexander) à la ré-éducation sensorielle et la fasciathérapie (Bois). J'ai aussi eu recours à l'écoformation via Thoreau et Galvani, à la méditation via Sri Aurobindo, Dürckheim, Nisargadatta et Low, à l'art via Frère Jérôme, Chartrand, Labelle, Segal et à la ritualisation via Castaneda et Singer.

En définitive cette recherche nous apprend à l'instar de Cyrulnick que la résilience est notre capacité à rebondir de situation désespérante dans la mesure où cet ingrédient est déjà présent en soi certes, mais qu'il est possible de développer cette capacité de résilience en

s'accompagnant de pratiques et d'outils qui permettent de vivre, de voir, de prendre conscience et même de muter notre regard face aux événements de notre vie.

Mots clés :

Impuissance, vulnérabilité, conscience, voir, mutation, attention, présence, ombre, accompagnement, heuristique.

## TABLE DES MATIÈRES

Remerciements.....	iv
Résumé .....	vi
Table des matières.....	viii
Introduction .....	2
Chapitre 1 .....	4
Problématique .....	4
1.1 De l'impuissance à la mutation .....	6
1.2 «Je sors du bois», portée par un projet de création et d'écriture .....	6
1.3 Le réveil de mes blessures et la mise à jour de ma persona.....	7
1.4 Incommunicabilité quand tu me tiens.....	8
1.5 Questinne.....	11
1.6 De la chercheuse solitaire à la chercheuse universitaire : Entre savoir théorisé et connaissance s'entremêlent les rapports entre théoricien et praticien .....	11
1.7 Apprendre à apprendre ou les prémisses anecdotiques de rapport à l'apprentissage : <i>De l'apprentissage à l'apprenti «Sage»</i> .....	14
1.8 Information – savoir – connaissance : une question de rapport versus ma parole et la communication .....	17
1.9 Parmi les pairs : Mon sentiment d'imposture contient son lot de non-posture .	19
1.10 Écouter l'autre pour mieux s'entendre. Mon sujet de recherche prend forme..	21
1.11 De l'impuissance à la mutation : Accompagner un voyage initiatique .....	23
1.12 Problème de recherche .....	27
1.13 Question de recherche.....	28
1.14 Objectifs de recherche.....	28
Chapitre 2 .....	30
Héritage théorique.....	30
2.1 Introduction .....	30

2.2	Muter son rapport au monde : Un art de vivre qui implique un art de mourir ..	31
2.3	Apprendre à apprendre de son expérience .....	32
2.3.1	Sri Aurobindo ou l'aventure de la conscience.....	32
2.3.1.1	La conscience dans le corps, un chemin de mutation du rapport à soi et au..... monde.....	33
2.3.2	Jean Roullet (1929-2001) Apprendre à rebondir de la chute pour faire face à ..... l'impuissance .....	34
2.3.3	Georges Ivanovitch Gurdjieff : Être confronté au «choc» et affronter..... l'impuissance .....	36
2.3.3.1	Sortir de la culture du confort et de l'identification : rencontrer le sur-effort...	37
2.3.4	Karfield Graff Dürckheim (1896-1988) : Apprendre à accepter l'inéluctable..... pour faire face à sa vulnérabilité.....	38
2.3.5	Albert Low : La pratique du zazen ou apprendre à se recevoir dans tous ses..... états .....	39
2.3.5.1	L'ambiguïté source de la vulnérabilité.....	41
2.3.6	Carl-Gustav Jung (1875-1961) La question de l'ombre sur le chemin de..... mutation de notre rapport à nous-même et aux événements de notre vie .....	43
2.3.7	Du yoga aux pratiques d'éducation somatique : pour développer un ancrage..... permettant d'appréhender l'impuissance inhérente à notre contidition .....	45
2.3.8	Seymour Segal – L'acte créateur : De l'urgence de créer ou de la nécessité..... de se remettre au monde.....	47
2.3.9	Danis Bois et ses collaborateurs .....	49
Chapitre 3	.....	52
	Choix épistémologique et méthodologique .....	52
3.1	Une recherche qualitative de type compréhensif et interprétatif.....	52
3.2	Une méthodologie de type heuristique.....	53
3.2.1	Du faire au <i>non faire</i> ...«Follow your bliss», suis ton émerveillement .....	53
3.3	Les différentes phases de la recherche heuristique .....	54

3.4	Terrain et outils de recueil de données.....	56
3.4.1	Outils de recueil de données.....	57
3.5	Méthode d'analyse des données .....	60
3.5.1	L'analyse des données en mode d'écriture .....	60
Chapitre 4	.....	62
	Ma vie comme un voyage – Au pays de l'impuissance et de la vulnérabilité.....	62
4.1	De septénaires en septénaires, de croisées de chemins en virages : pour me..... libérer de ma mémoire .....	62
4.2	De 0 à 7 ans (1944-1951) : Vivre à tout prix.....	66
4.3	De 7 ans à 14 ans (1951-1958) Vivre malgré le regard extérieur.....	69
4.4	De 14 ans à 21 ans (1958-1965) Vivre c'est me reconnaître .....	72
4.5	De 21 à 28 ans (1965-1972) La vie est plus forte que mes problèmes .....	
	d'élocution : Renaissance.....	75
4.5.1	La musique .....	77
4.5.2	Ma rencontre avec le yoga.....	78
4.6	De 28 à 35 ans (1972-1979) Vivre est un rendez-vous avec mon besoin .....	
	d'exister sans compromis.....	80
4.6.1	Cheminement.....	82
4.6.2	Je sens, donc JE SUIS.....	84
4.6.3	Retour à la terre et vie de famille.....	85
4.6.4	De la plaine à la montagne .....	87
4.7	De 35 ans à 42 ans (1979-1986) Ma vie entière est formation et quête de .....	
	réalisation .....	90
4.7.1	D'un rêve à l'autre - «C'est le début d'un temps nouveau.».....	94
4.7.2	Avril 1983. Un autre cycle commence – la passion amoureuse.....	96
4.8	De 42 à 49 ans (1986-1993) Vivre et laisser vivre...vivre et laisser mourir ....	98
4.9	De 49 à 56 ans (1993-2000) L'imperturbable cycle Vie-Mort-Vie.....	104
4.9.1	Ma mère mourante, ma mère souffrante .....	105
4.9.2	La vie avec mon père... après le départ de ma mère .....	108

4.10	De 56 à 63 ans (2000-2007) Accompagner la fin d'un rêve .....	111
4.11	Mon défi à l'heure du loup.....	112
4.11.1	Le voyage dans ma vie continue, la quête est sans fin.....	115
4.11.2	Épilogue .....	116
Chapitre 5	.....	118
	De la Source à la pratique.....	118
5.1	L'urgence intérieur.....	118
5.2	Du yoga et du judo aux pratiques de l'éducation somatique.....	121
5.3	La conscience corporelle pour s'ancrer dans son corps et dans le présent .....	124
5.4	Du <i>rappel de soi</i> par la création et la prise de parole.....	127
5.5	De la présence à soi-même à la présence en soi .....	128
5.5.1	La méditation – Développement ou dépouillement du moi? .....	129
5.6	De pédagogue à thérapeute.....	132
5.6.1	Fasciathérapie .....	134
5.6.1.1	Je découvre .....	135
5.7	La cohabitation de l'impuissance et de la toute-puissance. Contenir l'un..... et l'autre parce que les deux sont là en même temps.....	136
Chapitre 6	.....	141
	La pratique vue de l'intérieure, ou comment j'accompagne l'autre .....	141
6.1	Introduction .....	141
6.2	Ma posture d'accompagnement et son évolution sur 30 ans.....	142
6.3	Accompagner l'autre, c'est se soumettre à une exigence permanente de..... dépassement de soi.....	146
6.4	Le déroulement d'un atelier hebdomadaire de centration par le mouvement .	147
6.5	De la conscience et de l'amour, un voyage sur plus de 30 ans .....	156
6.6	Accompagnement individuel en fasciathérapie.....	159
6.6.1	La grâce de la fonction ou s'appuyer sur l'intelligence de la relation :..... accompagner l'autre face à sa vulnérabilité .....	159



6.6.2	Témoignages de 4 participantes invitées à partager leur expérience en ..... fasciathérapie.....	160
6.6.3	Retour sur ces témoignages.....	162
6.7	Atelier de <i>Re-crédation</i> ou accompagner l'autre sur le chemin de sa créativité.....	164
6.7.1	Se VOIR, être vu et se reconnaître soi-même dans son expression la plus..... intime, celle de sa création – un suivi formateur nécessaire – un passage obligé . vers l'autonomie .....	167
6.7.1.1	Entrer dans le processus .....	168
6.8	Chemins de traverse..... Des ateliers thématiques pour accompagner l'autre dans un laboratoire ..... ouvert au gré du mouvement, de la création, de la réflexion, de la..... communication et de la méditation.....	173
6.8.1	Chemin de traverse : de « <i>La nature en soi</i> » à l'écoformation .....	174
6.8.1.1	Une expérience de co-animation avec les ours.....	178
6.8.2	Chemin de traverse : Atelier annuel de <i>Re-Création</i> – Le bal des ombres .....	183
6.9	Chemin de traverse : Triptyque de <i>Re-crédation</i> pour un Noël autrement..... et L'aventure des douze petits mois.....	189
6.9.1	Chemin de traverse : Atelier Trajectoire de vie et mission .....	192
Épilogue	.....	202
Glossaire	.....	206
BIBLIOGRAPHIE	.....	210
FILMOGRAPHIE et site INTERNET	.....	219
DIVERS	.....	220

## *De l'impuissance à la mutation*

Mon thème « De l'impuissance à la mutation » s'est d'abord déployé en image en me rappelant en cours de création qu'il reposait sur la vision d'Hermès, soit le mythe fondateur qui influence ma pensée. Cette vision s'est rappelée à mon esprit lors de la première présentation de mon projet de maîtrise.

*«Plaçons-nous en Égypte ancienne au temps des Ramsès, vers l'an 1300 avant notre ère, à l'époque de Moïse (origine du monothéisme) et d'Orphée (origine du polythéisme), et tâchons de pénétrer au cœur de l'initiation égyptienne, l'axe mère autour duquel évolua la pensée religieuse de l'humanité.»* C'est ce parcours et ce positionnement philosophique que mon tableau décrit.

*« O âme aveugle! Arme-toi du flambeau des Mystères, et dans la nuit terrestre, tu découvriras ton Double lumineux, ton Âme céleste. Suis ce guide divin et qu'il soit ton Génie. Car il tient la clef de tes existences passées et futures.»*

*Appel aux initiés, d'après le livre des morts*

*« Écoute en toi-même et regarde dans l'infini de l'Espace et du Temps. Là retentissent le chant des Astres, la voix des Nombres, l'harmonie des Sphères. Chaque soleil est une pensée de Dieu et chaque planète un mode de cette pensée. C'est pour connaître la pensée divine, ô âmes! Que tu descends et remontes péniblement la route des sept planètes et de leurs sept cieux. Que font les astres? Que disent les Nombres? Que roulent les Sphères? – O âmes perdues ou sauvées, ils disent, ils chantent, ils roulent – ta destinée! Fragments (d'après Hermès)*

Les grands initiés, Edouard Schuré,  
Perrin 1960 (91<sup>e</sup> édition)

De l'impuissance à la mutation, Acrylique 2003



## INTRODUCTION

Juillet 2002, j'ai l'impression qu'il est minuit moins cinq à l'heure de ma vie. C'est probablement le sentiment qui nous guette tous quand l'heure du changement a sonné. C'est l'heure du bilan et aussi celui d'un deuil. Comme un rôdeur, le constat d'impuissance est à ma porte et si ce n'était de ma philosophie ontologique et de ma pratique de vie intérieure qui m'incitent à lâcher prise, donc à habiter ma vulnérabilité pour en cueillir l'enseignement, je sombrerais dans l'immobilisme et la redondance destructrice.

Ce projet de maîtrise est donc arrivé à point nommé, tel un fruit mûr qui n'attendait qu'à être cueilli. Ce qui m'attendait je ne pouvais même pas l'imaginer. Du monde des praticiens absorbés par un projet de création je me vois happé dans le monde des théoriciens par un projet de communication. Les mots n'avaient plus la même signification et la recherche prenait une direction insoupçonnée. Ce qui a rendu cela acceptable et surtout passionnant pour moi aura été d'être dans une communauté de chercheurs et de partager avec des pairs sur nos sujets de recherche. Aussi différents soient-ils (ces sujets), on se rejoignait tous dans l'orientation du programme qui est de réfléchir sur sa pratique et de mettre en lien le personnel et le professionnel.

J'ai réfléchi à la lumière des outils qu'on m'a proposés et j'ai campé ma problématique de recherche autour d'une problématique personnelle que j'avais oubliée depuis longtemps, c'est-à-dire des difficultés d'élocution et d'estime de soi qui à l'origine m'avaient plongée dans une réflexion ontologique sur la valeur de VOIR ma vulnérabilité comme un tremplin vers la mutation de mon rapport à la vie plutôt qu'un échec et une attitude défaitiste. Cela m'a également permis de faire ressortir mes préoccupations entre *savoir et connaissance* et de mieux articuler mes points de vue sur ma pratique. Je me suis

donc appuyé sur mon récit de vie, mon récit de formation et mon récit de pratique que j'ai appris à analyser en mode d'écriture inspiré des chercheurs Paillé et Mucchielli (2003).

C'est donc à un voyage que vous convie ce mémoire, celui de la conscience en voyage dans l'organisme psycho-somatique et sensoriel à travers les aléas des expériences de mon existence, en regardant comment j'ai appris à m'accompagner et à accompagner les autres sur le chemin initiatique du *chercheur qui est le cherché*<sup>2</sup>.

---

<sup>2</sup> Affirmation par laquelle Sri Nisargadatta indique que « ... l'évolution n'est autre que le processus par lequel la conscience individuelle cherche à retourner à sa source impersonnelle. » cité par Ramesh Balsekar 2005

## CHAPITRE 1

### PROBLÉMATIQUE

#### 1.1 De l'impuissance à la mutation

Vulnérabilité et crise identitaire — Première phase

On est à l'été 2002 et je commence ma maîtrise. Depuis une dizaine d'années, je suis engagée « corps et âme » dans un projet qui m'anime et m'absorbe totalement. Le projet d'offrir un retour aux sources et de retraite à un grand nombre de personnes en manque de nature, de silence et d'intériorité. Mais l'essoufflement me guette. Ma cinquantaine s'effrite au cœur d'inconforts physiques importants tandis que la solitude est au premier plan. Le poids de mes responsabilités devient de plus en plus écrasant. J'arrive mal à me ressourcer dans le contexte que j'ai créé, un domaine sauvage en montagne, à l'image de mes besoins et de ceux que je reconnaissais chez beaucoup de personnes que j'accompagnais en ateliers d'exploration en mouvement, en créativité ou en thérapie individuelle. Ce qui veut dire que me déployer d'une façon nourrissante dans mes habituelles compétences de pédagogue, de peintre et de thérapeute devenait de plus en plus difficile. En effet depuis l'automne 2001 « la Vie » ne cesse de m'envoyer des messages...ce que « je » refuse de voir. Cela s'exprime à travers les problèmes de logistiques matérielles qui s'accumulent et, pour comble, s'ajoute à cela mon corps qui refuse d'avancer.

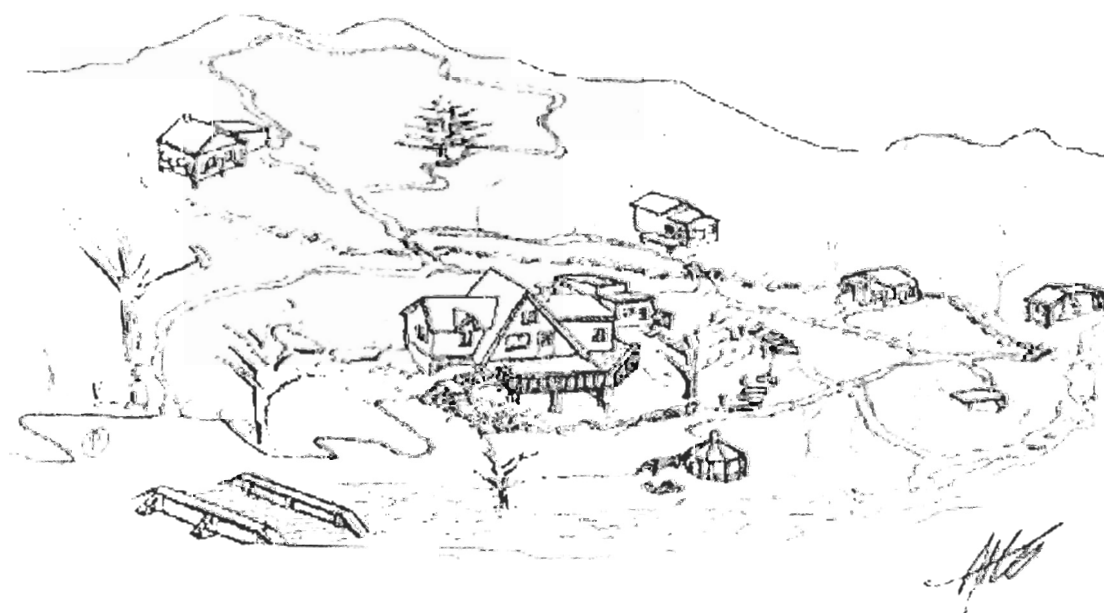
Et pourtant!

Tant sur le plan de l'organisation matérielle, (construction et aménagement adéquat des lieux physiques) que sur le plan personnel (apprivoiser ces deux natures, la mienne et celle de la forêt de la Mastigouche,) c'est au rythme de la nature sauvage en offrant un

éventail de services qui répondent à mes besoins ainsi qu'à ceux de mes sœurs et frères humains, que je me déploie et me réalise depuis bientôt 22 ans... une œuvre que «je» croyais poursuivre ...«pour des siècles et des siècles, ainsi soit-il»! Exaspérée, je ne cesse de me demander : C'est quoi le message?

«Je» refuse de VOIR ma détresse... «Je» refuse de VOIR autrement.

À mon « corps défendant », j'admets ultimement que je suis dans une urgence de changements au quotidien. Je confie alors à un copain de ma fille l'intendance de ce domaine où je vivais et travaillais six mois par année depuis plus d'une décennie. Il s'occupera des locations de la maison, de l'atelier et des gîtes. À l'été 2002, je choisis de ne pas animer de retraite et de sessions de mouvement/re-crédation. Je suis épuisée. Cependant, malgré toute cette pesanteur qui m'amène à envisager de vendre le domaine, l'attachement à cette montagne et à l'œuvre qui s'y déploie est grand et *mon identité tellement associée à ce lieu et à sa vocation* que cela m'ébranle profondément.



## 1.2 « Je sors du bois », portée par un projet de création et d'écriture

### Vulnérabilité et crise identitaire - Deuxième phase

Toutes antennes ouvertes, je cherche désespérément une voie de passage. Depuis quelque temps en effet, parallèlement à ma vie de « *femme qui court avec les ours* »<sup>3</sup>, la peinture, la méditation et l'écriture sont pour moi des médiums incontournables et des plus significatifs pour investir ma vie au quotidien. J'avais alors amorcé depuis quelque temps une démarche d'écriture sous forme de capsules biographiques.

J'étais donc en quête d'un encadrement pour m'aider à donner forme à un projet de création en écriture, mais aussi sans trop m'en apercevoir, en quête d'un milieu favorisant le contact et l'échange permettant de sortir de mon isolement. Depuis 1997, j'ai travaillé successivement avec trois consultantes sur ce projet. J'ai fluctué de la capsule biographique à la réflexion philosophique et au texte pédagogique sur mes ateliers.<sup>4</sup>

De petits pas en petits pas, de projets d'écriture en expositions de peinture, de retraites de méditation en stages de ressourcement professionnel, je cherche, ayant au cœur un brûlant désir d'accomplissement.

C'est alors que j'ai entendu parler de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales de l'Université du Québec à Rimouski. Mon amie et collègue Susan y faisait ses premiers pas. En lisant certains de ses travaux, j'intuïtionne que ce programme pourrait constituer pour moi l'accompagnement que je cherche depuis un bon bout de temps.

---

<sup>3</sup> Inspiré de l'œuvre de Clarissa Pintola Estes: «Femmes qui courent avec les loups» et d'aventures personnelles inévitables dans ce contexte de proximité avec la faune.

<sup>4</sup> La publication du texte sur l'Aventure des douze petits mois (Édition Toth - décembre 2005) est le fruit de cette démarche.

Toujours portée par un désir d'écriture qui soit également un travail de création, je rencontre Jeanne-Marie Rugira, elle enseigne dans cette maîtrise. La magie de la communication est au rendez-vous. Malgré mes réticences face au monde universitaire, et mes doutes quant à la justesse de ma place dans ce milieu, je suis attirée, mais je n'y crois pas. La théorisation et une vie intellectuelle exacerbée ne sont-elles pas à des lieux de mon expérience? Pourtant, l'appel est insistant. Je commence la maîtrise deux semaines plus tard. C'est l'emballement - et la suite d'autant plus délirante ...

Mon premier jour à l'université, je m'attends au choc des cultures... mais finalement pas tant que ça. Je suis littéralement séduite par la liberté de pensée, la diversité des lieux de provenance des étudiants et la chaleur humaine qui se dégage. Je suis conquise. Malgré mon malaise de fond et le vertige du volte-face de la montagne à la salle de cours d'une université, je me sens revivre. J'ai le goût d'échanger avec ce monde-là, les professeurs ont l'esprit ouvert et je les sens dans une démarche de rencontre non pontifiante. C'est le ravissement, j'apprends que le programme s'appuie sur le processus plutôt que sur le contenu et qu'on privilégie l'autoformation et la coformation. Wow! Serais-je ici dans un lieu d'accomplissement pour la créatrice et l'autodidacte<sup>5</sup> en moi?

### **1.3 Le réveil de mes blessures et la mise à jour de ma persona<sup>6</sup>**

« L'univers dit je en Moi »  
Simone Weil

Sans trop m'en apercevoir, mais non sans heurts, je passe de l'intention d'un projet de création à un projet de réflexion et de communication sur ma pratique. J'ignorais alors que cette implication ferait ressurgir les blessures d'une enfance heurtée dans son rapport à la parole, (problème d'élocution dû à une malformation congénitale) à la communication

---

<sup>5</sup> J'apporte ici une nuance au concept de l'autodidaxie qui parle spécifiquement d'une formation par soi-même et sans maître, puisque mon parcours a permis que je fréquente et rencontre plusieurs écoles.

<sup>6</sup> Terminologie utilisée par C.G. Jung pour parler des masques de la personnalité.



(en conséquence, un problème d'estime de soi dû à une insertion sociale pénible) et au droit d'exister (dû à une naissance «illégitime» suite à un avortement raté de ma mère.)<sup>7</sup>

Dans le processus de cette maîtrise et par la nature intrinsèque des valeurs qu'elle véhicule, des événements relationnels ont fait ressurgir mon histoire et m'ont plongée dans un état de vulnérabilité jusqu'à lors insoupçonnée.

**Extrait de mon journal intime : poème, questionnement et réflexion...**

Création au cœur du chaos – Décembre 2004

*Des mots encore des mots  
Ceux-là surgissent de mon silence,  
Purs et translucides, telle une rosée du matin  
Quel malheur, ils se perdront bientôt  
Dans le vacarme du mental et les frissons de mon cœur.*

#### **1.4 Incommunicabilité quand tu me tiens**

*Nous avons tous une part d'Incommunicable polarisée à une part d'ombre  
Je ne sais qui prétend cela  
Mais, c'est ce que je contacte et j'ai besoin qu'on le reconnaisse.  
C'est tout ce qui me reste quand les mots fuient.*

*Exprimer des besoins clairs à travers des frustrations qui ne veulent pas s'avouer...  
Qui ne veulent pas se défendre. Ce n'est pas simple!  
Ma retraite m'a fait un bien énorme.  
J'en aurais pris plus, j'étais affamée de silence  
J'étais affamée de Vrai.*

*Céleste tristesse  
Lieu d'amour qui s'abandonne au Rien*

*Pendant plusieurs heures, ce sont les seuls mots que mon âme tolérât*

---

<sup>7</sup> Voir le chapitre : Ma vie comme un voyage, chap. 4.3

*Céleste tristesse*

*Ils me berçaient tendrement, au gré de mes pas, sous les sapins enneigés.  
Au gré du glouglou de la rivière qui espère encore sous la glace.*

*Le voyage commence.*

*Je pars à la rencontre de ma part d'incommunicabilité.*

*Pour seul bagage, une céleste tristesse.*

*Je la reconnais. Elle prend racine à l'origine de « moi ».*

*L'aurais-je oubliée ? Lune en scorpion...me dirait mon astrologue préférée.*

*J'ai besoin de rapport clair, sans interprétation de ceci, de cela,  
sans comparaison avec ceux-ci et ceux-là,  
sans sublimation, ni séduction.*

*Voilà, je reconnais mes attentes.*

*Les arbres entendent mon Silence*

*La Nature est ce qu'elle est, ça me fait grand bien.*

*Me voit-elle?*

*Je reconnais que je nie mon besoin d'être reconnue,*

*Double paradoxe pour qui veut se fondre à l'Inconnaissable.*

*Céleste tristesse*

*C'est l'année de mes soixante ans*

*J'approche du rivage, il y a moins d'océan devant moi*

*Pour dériver, pour m'abandonner, pour explorer.*

*Cela m'effraie.*

*Les certitudes s'effacent. Par moment le vertige s'installe.*

*Certains matins laissent dans ma poitrine la saveur de l'impermanence.*

*J'entre dans l'hiver de ma vie*

*J'ai quelque chose "à faire" - Ai-je "quelque chose" à faire? -*

*J'ai quelque chose "à dire" - Ai-je "quelque chose" à dire? -*

*Mon sens critique n'a d'égal que mon flair pour la fausseté.*

*Inévitablement elle est partout au royaume des ombres sur cette terre.*

*Mon regard assassine direz-vous?*

*Et l'amour? Il est aussi partout?*

*Je lis Herman Hesse, Éloge de la vieillesse. Quelle beauté!*

*Céleste tristesse*

*Les couleurs de Gauguin*

*Les passions de mes quarante ans*

*Je contemple les branches entremêlées d'un érable sans ses feuilles*

*Et le bleu de l'horizon apparaît.*

*J'entre dans l'hiver de ma vie  
L'ultime défi est là,  
Entrer avec Grâce dans l'antichambre de la vieillesse et de la mort.  
Mais qui meurt?*

*J'ai vu Novecento : pianiste - théâtre d'Alessandro Baricco  
Sanglots étouffés  
Choisir l'incarnation et son lot de non-choix, de mal-choix  
Toujours encore et encore investir dans les multiples formes  
Pédagogue, peintre, thérapeute, entrepreneure, chercheuse (maîtrise)  
Mère, épouse, amante, amie, «châtelaine» au royaume de Bozo  
Entremêlée de ceux-ci et de ceux-là  
Toujours des personnalités qui s'entrechoquent  
Des formes encore et encore des formes  
F-a-t-i-g-u-e !  
Ce que je cherche est au-delà de la forme qui est non-forme.  
Au-delà des réponses qui m'enferment.*

*Entrer avec grâce dans l'antichambre de la vieillesse  
Elle-même l'antichambre de la mort du JE, du moi  
M'éloigner de toute avidité, aussi honorable soit-elle.  
Regarder sereinement tous mes beaux échafaudages s'effondrer.  
Me dépolluer du trop de paroles et contempler l'œuvre de ma vie.  
Une fleur de macadam ou une perce-neige.  
Parcours de ville ou de montagne. C'est Silence.*

*J'ai médité pendant vingt ans sur la montagne  
Je suis sortie du bois  
OHÉ! Il y a une montagne en moi.  
Comment on assoit ça, une montagne, sur un banc d'université?  
Comment on rentre ça dans une forme-livre?  
C'est le cri inarticulé de la muselée qui répond.*

**« À moins de devenir par ta propre création QUI TU ES tu ne seras pas. »  
N.D. Walsh**

*Quand l'état de vulnérabilité apparaît, j'ai l'impression d'être plus proche que jamais de  
ce que je ne peux nommer qui est si Essentiel pour moi... .. et dans mon silence me  
rejoignent les auteurs et les maîtres qui m'ont gardée Vivante.*

**Rappelle-toi :**

*«La communication juste s'appuie sur l'observation, libre d'interprétation.» Krishnamurti*

*«Vouloir sans désirer.» Le tarot initiatique de Delcamp*

*«Ensorcelle tes désirs.» Alessandro Barrico*

*«Apprends à te laisser révéler l'illimité pour lequel tu es né.» Christiane Singer*

*«Tout sur le chemin est la meilleure occasion.» K.G. Durckheim*

## 1.5 Questionne...

*Comment inscrire sous forme linéaire, extrait de mon histoire de vie, ce qui apparaît seulement dans la dimension verticale de mon existence?*

*« Vous le savez tout comme moi : ce qui reste d'une existence, ce sont ces moments absents de tout curriculum vitae et qui vivent de leur vie propre; ces percées de présence sous l'enveloppe factice des biographies. Une odeur, un appel, un regard. » C. Singer*

Pourquoi est-ce que je tiens tant à articuler mon intensité?  
Pourquoi, la vivre ne me suffit-il pas?

*«En Inde au pays des grands mystiques et des mendiants  
Après un long voyage, fait d'aller-retour, écuille à la main  
Un sannyasin demande à son gourou toujours silencieux.  
Mais où est-ce qu'on va?  
Et celui-ci de répondre : « Nulle part, on est déjà rendu. »  
Mais alors pourquoi prend-on toujours le train?  
Parce que nous sommes des humains.» Satprem*

Il fut un jour, où à la vitesse de l'éclair, cette histoire me sortit de la plus lugubre des noirceurs et raviva en moi la flamme du Voyage.

## 1.6 De la chercheuse solitaire à la chercheuse universitaire : Entre savoir théorisé et connaissance s'entremêlent les rapports entre théoricien et praticien.

*«Le sens de mon existence est que la vie me pose une question. Ou inversement, je suis moi-même une question*

*posée au monde et je dois fournir ma réponse, sinon j'en suis réduit à la réponse que me donnera le monde. Telle est la tâche vitale transpersonnelle.»*  
*Carl G. Jung*

Outre le fait que mes repères soient chambardés, le voyage continue. Littéralement « *je sors du bois* ». Quelques mois plus tard, ma terre est vendue, j'ai de nouveaux ami(e)s et un lieu de réflexion et d'échange. Moi qui songeais à me départir de mes responsabilités matérielles pour approfondir ma quête ontologique en solitaire, me voilà plongée dans une aventure intellectuelle en groupe. Deux postures que je croyais diamétralement opposées. Belle pirouette et bienvenue au royaume des paradoxes. L'apprentissage d'un nouveau vocabulaire et une nouvelle posture épistémologique m'enchantent et me fragilisent en même temps.

Dans le cadre de cette recherche universitaire, il m'a été donné de découvrir tout un monde que j'avais précieusement occulté soit celui d'une démarche intellectuelle que je croyais totalement à l'opposé de ma démarche expérientielle. Plusieurs sessions auront été nécessaires pour me faire admettre que théoriser n'était pas « pécher »...! Et aussi pour me forcer à bâtir des ponts entre ces mondes que je tenais dans une dualité irréconciliable. Ma pratique étant essentiellement expérientielle, je ne pouvais imaginer ou même comprendre ce que théoriser voulait dire. Je refusais cette position, puisque d'emblée je l'associais à mentaliser<sup>8</sup>, donc suicidaire de ma *Vraie Nature*<sup>9</sup>.

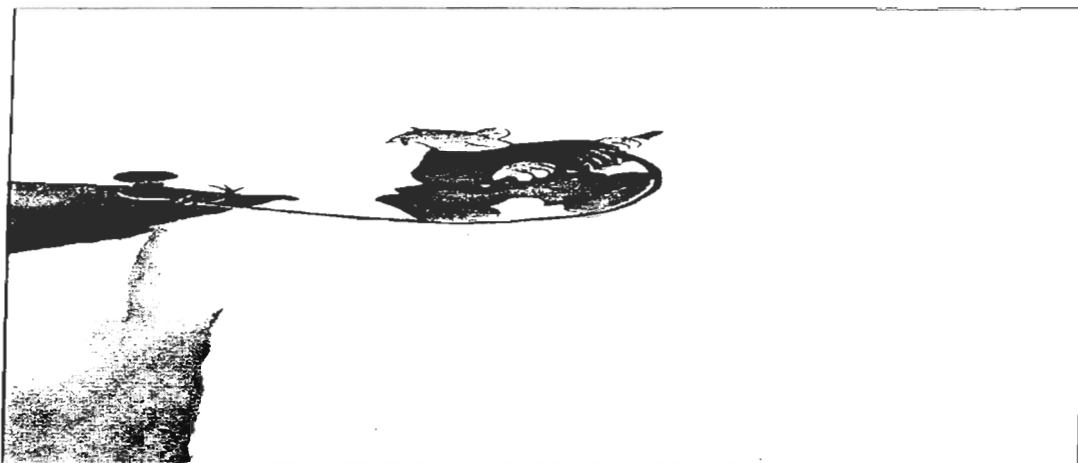
Jusqu'à mon entrée à l'université en août 2002 je m'étais construite sur des valeurs d'autonomie, d'authenticité, de solitude féconde et d'affranchissement de mes peurs, en ayant soin de développer le radar intérieur nécessaire donnant accès à mes intuitions les plus profondes, Amour et Conscience interconnectés. Afin d'acquérir la vigilance et le courage indispensable pour suivre le fil de ma vie, je ne reculai devant rien. *L'audace de vivre*<sup>10</sup> étant aux premières loges, chercheuse, je l'étais déjà. Qui suis-je? est ma question.

---

<sup>8</sup> Voir glossaire

<sup>9</sup> Voir glossaire

<sup>10</sup> Titre d'un livre d'Arnaud Desjardins (2000)



L'audace de vivre...dérouler son propre chemin

*«La voie de l'individuation signifie: tendre à devenir un être réellement individuel et, dans la mesure où nous entendons individualité la forme de notre unicité la plus intime, notre unicité dernière et irrévocable, il s'agit de la réalisation du Soi, dans ce qu'il y a de plus personnel et de plus rebelle à toute comparaison. (Jung, 1973 - p. 457)*

Et rebelle je l'étais ! Ayant toujours refusé le rôle de victime j'ai rapidement considéré les aléas de ma vie comme des tremplins dont les inévitables cicatrices témoignent d'une humanité en constant rappel de son chemin initiatique. Cela explique en partie ma distance par rapport à la psychologisation et au courant humaniste si populaire dans les années 70. Revenir sur le terrain de mes traumatismes fondateurs de rejet et d'humiliation<sup>11</sup> comportait pour moi l'ingrédient de la «victimite», portant ainsi atteinte à l'intégration de ma valeur de base, soit reconnaître dans tout obstacle d'une vie le potentiel d'une expérience initiatique.

*J'ai gagné la certitude, en cours de route, que les catastrophes sont là pour nous éviter le pire. Et le pire, c'est bel et bien d'avoir traversé la vie sans naufrages, d'être resté à la surface des choses, (...) et de n'avoir jamais été précipité dans une Autre Dimension.*  
Christiane Singer (2001)

<sup>11</sup> Voir le chapitre : Ma vie comme un voyage, voir chap. 4.3 et 4.4

À cette étape de mon cheminement on peut voir que j'associais théorisation à mentalisation, ce qui comportait pour moi des éléments de confusion dans le processus de l'intégration de mon expérience dans le cadre d'une recherche universitaire. Le livre de Pierre Lacroix (2000), «Le développement personnel» m'a beaucoup aidée à clarifier cette impasse puisqu'il pose clairement la différence entre le développement du moi et le dépouillement du moi, tout en reconnaissant qu'il est parfois complexe de démêler ce qui relève de l'un ou de l'autre, puisqu'ils s'entrecroisent et ont besoin l'un de l'autre.

Par ailleurs, dans ma compréhension des choses et mon rapport au monde, j'avais pris soin d'écarter **le savoir** (intellectuel) au profit de la **Connaissance** (expérientielle). Les empreintes d'une enfance sous le joug du regard d'autrui infériorisant et humiliant dues à des problèmes d'élocution handicapant ma communication, j'ai adopté la stratégie d'intérioriser mon potentiel créateur et intellectuel, d'où l'effet de cette dichotomie. Mon rapport au savoir s'est alors tissé autour d'une quête de sens, d'une quête de Connaissance, dans le sens de la "Gnosies" : accès par l'initiation et la révélation intérieure. Ce qui dans mon parcours favorisa l'éclectisme.<sup>12</sup>

J'ignorais que m'attendais le dur labeur de devoir un jour faire les liens entre ce que j'avais vécu soigneusement séparé, soit le savoir théorisé et la connaissance expérientielle.

### **1.7 Apprendre à apprendre ou les prémisses anecdotiques de mon rapport à l'apprentissage : *De l'apprentissage à l'apprenti «Sage»***

Dès mon plus jeune âge, mon rapport à l'apprentissage a été source de questionnements. Je me souviens vers l'âge de huit ans, assis à ma table de travail, la tête entre les mains, j'étais davantage préoccupée par une réflexion « métaphysique » que

---

<sup>12</sup>Éclectisme : École et méthode philosophique de Potamon d'Alexandrie, recommandant d'emprunter aux divers systèmes les thèses les meilleures quand elles sont conciliables, plutôt que d'édifier un système nouveau. Position analogue soutenue par Victor Cousin. Contr. Sectarisme. Le Petit Robert 1993.

mathématique. En effet, je me demandais sérieusement, non pas comment je pouvais résoudre ces équations, mais bien plutôt comment il se faisait que je ne me souvenais plus comment m'y prendre, puisque j'étais convaincue que je savais déjà tout cela. Je me souviens d'avoir oscillé la tête comme si ce mouvement suffisait à créer la vibration nécessaire pour que le souvenir revienne. Je me demandais également comment il était possible que par moment une seule lecture suffît à me « remémorer » le mode d'emploi X pour résoudre le problème Y, tandis qu'à d'autres moments je peinais et pestais devant une page blanche et un cerveau vide.

Je n'ai pas tardé à comprendre que l'oscillation de ma tête n'était en rien utile et que si oscillation se pouvait, c'était bien entre ces moments de grande clarté et ces moments de grande confusion. Néanmoins, un doute persistait. Je cherchai donc d'autres astuces pour convaincre le destin de mon «*omniscience*». Alimentée par mon tempérament de créatrice, alors ignoré, j'ai commencé à oser des réponses jouant ainsi de l'intuition ou de la paresse de se creuser la tête, en attendant que les moments de clarté reviennent.

La nature comme toile de fond; inventer, organiser, communiquer, questionner et méditer (avant l'heure) était toujours du voyage de mes activités d'enfant. Peut-être bien que la sagesse de ma mère trouvait également écho en moi. « Si cela doit arriver, cela arrivera, ou si c'est pour toi tu l'auras sinon, c'est mieux ainsi ». Dans un autre contexte, mais répondant à une même sagesse, qu'on se rappelle ces propos tenus par Christiane Singer, (2001) «*...les catastrophes de ma vie m'ont souvent évité le pire...* » Bref! À mon insu ma vie se construisait sur une zone de non compromis, celle de ma vérité intérieure, «*puisqu'il semble*» que la confiance en l'extérieur avait rudement été mise à l'épreuve dès mes premières heures de vie dans l'utérus de ma mère.<sup>13</sup>

Il est aisé de comprendre l'incidence de ces événements de mon enfance sur mon rapport à la communication et à l'apprentissage! J'ai fait mes classes comme tout le monde

---

<sup>13</sup> Voir le chapitre : Ma vie comme un voyage, chap. 4.3



sans qu'on se doute le moins du monde de ce tempérament de chercheur et de créateur. Dans les faits, on le percevait davantage comme perturbateur. « Jamais capable de prendre un NON pour réponse, toujours en train de manigancer une autre façon de faire les choses », disait mon père exaspéré. En effet, je cherchais toujours la réponse derrière la réponse. J'apprenais par expérimentation.

À 60 ans, après avoir tenté vainement de me convaincre de faire et d'être autrement, je reconnais mon parcours d'autodidacte. Pouvait-il vraiment en être autrement ? Mes fréquents passages dans les écoles n'ont fait qu'alimenter mon besoin d'absolu inassouvi. Le manque de réponses, la non-reconnaissance de ma qualité d'intelligence, l'absence de liberté dans l'expérimentation qu'on nous proposait et, bien sûr, la timidité inhérente à ma non-confiance m'ont plus d'une fois amenée à fréquenter ma propre forme de radicalité. Ce que d'ailleurs je reprochais si vivement à tous.

On s'en doute, tout n'est pas rose au royaume de l'autodidaxie. L'insécurité, le doute, la solitude, la non-confiance et la dévalorisation sont au menu quotidien. C'est un défi de chaque instant d'oser la vie qui pousse à l'intérieur de soi avec patience et sans jugement de même qu'il en est un aujourd'hui de conjuguer savoir et connaissance. On me dira peut-être que j'ai confondu *ad vomitum* les mondes objectifs et subjectifs. Eh oui ! il en était ainsi. Qu'y puis-je ?

C'est aussi face à cet enjeu que me mettait mon engagement dans mes études de maîtrise. Au début de cette maîtrise justement, j'écrivais : « *Pour moi, théoriser est une activité qui bouche mes pores de peau et m'empêche de respirer ce qui fait de moi un Humain. C'est la mentalisation à outrance, celle qui tue la vie. C'est radical je sais, mais le mental est partout et ça se perçoit quand le concept précède le perçoit* ».

## 1.8 Information – savoir – connaissance : une question de rapport versus ma parole et la communication

*« L'information est à l'origine une donnée extérieure au sujet. C'est un objet. » Legroux*

*« L'apprentissage d'informations juxtaposées se heurte à l'absence de sens de ces informations pour le former. » Charlot*

C'est justement à cette absence de sens que je me suis tant objectée. La primauté de l'information sur son intégration, du contenu sur le processus dans notre système d'éducation et dans notre civilisation m'est toujours apparue comme étant un terrible assèchement d'Être et de conscience au royaume de la désinformation.

Comme nous le verrons plus loin, dans mon rapport au *savoir*, j'ai refusé ce règne de l'information, ce qui a eu comme conséquence de me mettre en guerre avec le monde du savoir. Aurais-je confondu l'inflation du mental rationnel à l'activité intellectuelle? Effectivement pour Legroux : *« Le savoir est constitué d'informations mises en relation, et organisé par l'activité intellectuelle du sujet »*. (Legroux, 1981, p. 136)

Je ne pouvais pas m'asservir au savoir des autres. Tempérament artistique oblige, je suis très sensible aux émotions et aux sentiments et, de nature, il m'est plus facile d'appréhender la vie dans sa totalité ... Je peux donc affirmer une fois de plus à la suite de Legroux (p. 138), que :

*La connaissance est un savoir vécu et intégré par la totalité du sujet. Elle est un savoir intégré, parce que vécue dans la **globalité d'un contexte**. [...] Elle lui permet de comprendre ce qu'elle est et ce qu'elle vit. Elle permet à la personne de progressivement se connaître, c'est-à-dire d'être lucide vis-à-vis d'elle-même et donc vis-à-vis de son environnement. Autrement dit, la connaissance ainsi définie donne du pouvoir sur soi. Elle est dans le même temps un processus de décentration qui facilite la compréhension, l'acceptation des autres.*

C'est dans le cadre de cette maîtrise que je vais devoir revoir ma vision dualiste qui opposait d'une façon radicale le monde des théoriciens et ceux des praticiens. La praxéologie qui est à la base des fondements de la maîtrise en études des pratiques psychosociales, m'offrait une autre vision. Sur les traces de Schön (1983), d'Argyris (1980), de St Arnaud (1992), je découvrais que la théorie pouvait naître de la pratique. Et que des praticiens pouvaient ainsi devenir des praticiens réflexifs et donc théoriciens à leur tour. À la suite de Piaget (1974), les praxéologues affirment avec insistance que : « *L'action à elle seule constitue un savoir autonome et un pouvoir déjà considérable. [...] Ce savoir initial est donc d'une efficacité remarquable, bien que ne se connaissant pas lui-même* ».

Je suis donc convoquée dans cette démarche de recherche à m'approcher de mon expérience personnelle et professionnelle, mais surtout, j'ai à rencontrer *ce savoir insu*, qui me met face à l'angoisse de l'articuler clairement dans une parole qui soit mienne et partageable dans une communauté de chercheurs universitaires.

Je souhaite ici qu'on saisisse bien l'intervalle vital dans lequel je me situe, celui de *bénir* ma vie en apprenant à *bien la dire*<sup>14</sup>, le rapport à la parole étant l'épreuve fondatrice de mon expérience de l'état de vulnérabilité. Si comme le dit Jean Abitbol (2005) la parole s'exprime par la voix et que celle-ci est un hologramme émotionnel, mon défi de toujours est de retrouver le pouvoir de la parole depuis le lieu intérieur qui a été profondément humilié. Le lien entre l'expression par la voix et mon rapport à l'intellect n'est certes pas anodin puisque la voix est le véhicule de la pensée humaine.

D'autre part, je ne peux manquer de témoigner avec Marie-Christine Josso<sup>15</sup> inspirée par la pensée du maître indien Nisargadatta (1982), qu'il y a : « ...des

---

<sup>14</sup> Dixit Erik Bordeleau : un ami et collègue de maîtrise, également préoccupé par la question de « bien dire », pour ne pas maudire.

<sup>15</sup> Propos tenus dans le cadre d'un séminaire d'histoire de vie en formation à l'UQAR ( Septembre 2003)

*enseignements où il n'est pas possible de construire intellectuellement. Le seul passage est celui de la créativité et l'acceptation de notre chaos intérieur. Nous objectiver par rapport à nous-mêmes nous parle de notre singularité.* » Ce fut mon chemin pour rendre accessible la grandeur de l'incarnation humaine. Cela explique en partie la place privilégiée que détient la créativité dans ma démarche de recherche et d'autoformation ainsi que mon rapport à l'apprentissage. (Nolin 2006)

### **1.9 Parmi les pairs : Mon sentiment d'imposture contient son lot de non-posture**

C'est lors d'un colloque du *Réseau québécois pour la pratique des histoire de vie*, au début de ma maîtrise, en septembre 2002, que j'ai été saisie de cette réalité. J'ai inhibé un personnage important de ma collection, celui de la femme de tête et de paroles enfouies sous les cicatrices d'une enfant blessée dans son élocution et son droit à la vie.<sup>16</sup> Ouf! Fulgurant, je cours me cacher dans le bois derrière l'auberge, submergée par l'émotion et la surprise. Je suis sans mot, tandis que se mesure l'ampleur du programme. Un des moteurs de mon existence étant la peur, celle qu'on découvre cachée sous *l'identité* de la créatrice et de l'autodidacte, l'embryon d'une imposture. Mon éclectisme n'était pas socialement assumé et tissé en lien avec mes origines, lesquelles refont surface abruptement.

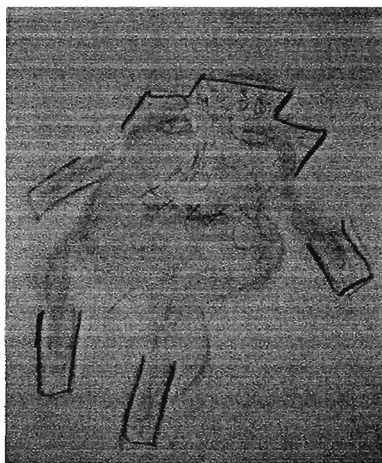
Je venais de connecter avec le sentiment d'imposture oublié depuis tant d'années. Je réalisai soudainement que ce sentiment d'imposture contenait son lot de non-posture, c'est-à-dire une façon bien à moi de ne pas totalement occuper ma place face au monde. J'apprendrai en cours de route, que ce sentiment est tissé serré avec le complexe du colonisé, conscient ou pas, chez bon nombre de Québécois<sup>17</sup>. Cela dit, j'assume le choc qu'il m'est impossible d'échapper au rendez-vous de mon incarnation humaine à saveur d'humiliation, tant sur le plan personnel que social, si bien résumé par cette observation de

<sup>16</sup> voir le chapitre : Ma vie comme un voyage, chap. 4.3

<sup>17</sup> Dans mon enfance (1950) j'étais déjà concernée par ce phénomène psychosocial. Nous habitons un quartier anglais, et lors d'escarmouche entre groupes d'enfants français et anglais ceux-ci avaient l'habitude de nous affubler du qualificatif particulièrement insultant de « pea-soup » synonyme de peureux et de lâche.

mon vieux père devant l'éloquence d'un conférencier « *Mais comment y font pour s'exprimer si bien ce monde-là...* ). J'ai douloureusement senti son constat d'impuissance à exprimer la richesse de son ressenti en étant privé d'une parole qui articule sa pensée avec facilité.

Avec plus de 25 ans d'expertise derrière moi, mon statut de travailleuse autonome et mon expérience tant sur le plan pédagogique, thérapeutique ou artistique me gardait en équilibre et au présent de mon action et de ma création. Cette soudaine mise à jour eut l'effet d'une bombe. Rédiger ce mémoire a impliqué la prise de conscience de mon sentiment d'imposture, ce que j'ai qualifié du syndrome de la mise en boîte qui est exprimé dans ma peinture «De l'impuissance à la mutation<sup>18</sup> (mars 2003), ainsi que dans une série de mandalas, «Syndrome de la mise en boîte», (novembre 2004).



Bref, je ne conçois pas la vulnérabilité comme une faiblesse, mais comme une occasion de muter son rapport à la vie. C'est-à-dire, d'une part considérer ma vie comme une quête contenant son lot d'épreuves à surmonter et de conditionnements à débusquer, soit « La Tâche de l'humain » et d'autre part habiter l'inconfortable paradoxe entre la peur

---

<sup>18</sup> Voir l'introduction : Peinture exécutée en guise de présentation de ma recherche. Quant à la série de mandalas, elle est présentée sur un document Power Point qui sera *peut-être* inclus sur la copie électronique de ce mémoire.

d'être fixée dans une image, un rôle, une idée et mon besoin de reconnaissance. C'est en revisitant mon histoire et les stratégies que j'ai adoptées pour survivre à cette situation plutôt qu'à ce *problème identitaire* que je voyagerai à la rencontre de la thématique de ce mémoire : La vulnérabilité comme lieu privilégié de mutation.

### **1.10 Écouter l'autre pour mieux s'entendre. Mon sujet de recherche prend forme**

Mais d'où me vient donc mon sujet de recherche ? Je crois vraiment que ma question de recherche me vient du rapport familial que j'ai dû, au fil du temps, entretenir avec l'état de vulnérabilité. Un état que je vis à la manière que Christiane Singer (2001, p. 11) décrit si bellement :

*Un espace fragile, ténu, sensible comme l'espace entre l'écorce et l'aubier, un espace vulnérable où rien n'a besoin d'être dit où, il n'y a rien à ajouter ni à soustraire. Dans cet espace où nous nous entendons respirer se célèbre un mystère, le mystère de la Présence.*

La fragilité, la fébrilité et le douloureux inconfort qu'une telle fréquentation m'imposait m'a pour ainsi dire obligée à déployer des efforts considérables pour en traquer le sens. Surtout pour apprendre à habiter cet espace, apprendre à y être fidèle en y restant jusqu'à ce qu'il me délivre. La vulnérabilité est devenue un maître pour moi, elle est même devenue la pierre angulaire de mon métier de pédagogue et de thérapeute.

Ce thème habite l'arrière-scène de toutes mes activités et souvent se manifeste de façon impromptue. J'ai eu la surprise de constater qu'il m'a rejointe au sein de ma recherche lors de notre premier séminaire à l'UQAR, au cours de l'activité d'écriture des « *Je me souviens* ». <sup>19</sup>

---

<sup>19</sup> « *Je me souviens* » est un exercice d'écriture proposé par Pascal Galvani professeur dans le cadre de la maîtrise, c'est une invitation à une écriture descriptive et phénoménologique qui permet aux lecteurs de pénétrer l'expérience de l'auteur.

Je crois que l'état de vulnérabilité dans lequel j'étais particulièrement plongée à cette époque m'a rendue sensible à la palpable et encore vivante impuissance de Bruno, un collègue de ma cohorte de maîtrise. Il racontait l'histoire de sa Gaspésie natale à travers celle de son père. Un jeune père de famille, responsable de nourrir sa famille qui se voit escroqué par les marchands de bois. Il y a bien là une référence à la terre et au travail ardu et solitaire qu'un tel rapport à la nature impose, mais il y a surtout un état de vulnérabilité devant l'injustice. Je sentais très bien une humiliation jamais réparée qui traverse les générations. La résonance fut forte et elle déclencha un contact intense qui m'a fait ressentir la fibre de la vulnérabilité omniprésente dans tous les « *je me souviens* » de mes collègues entendus au cours de ce séminaire. En écoutant le texte de Bruno, je fus saisie par le rapport à la terre et à l'impuissance que je vivais moi-même, soit la persistance à vouloir continuer de faire vivre un projet qui me demandait plus qu'il ne m'offrait. Est-ce ce deuil et tant d'autres qui me titillaient? Est-ce la prise de conscience que le couple *vulnérabilité-impuissance* avait toujours été au cœur de mon existence personnelle et professionnelle *agissant comme moteur de ma démarche de conscience*? Tout cela et plus encore, mais pourquoi en parler aujourd'hui en terme de prémisses à la mutation du rapport que la personne entretient avec sa vie, avec la vie? C'est ce que je tenterai d'élucider au sein de ce mémoire.

Ce qui m'intéresse vraiment **c'est l'aventure de la conscience versus la douloureuse perception de notre impuissance**. En effet, devant l'aridité et l'absurdité des événements parfois impitoyables de nos existences, ou face au poids des déterminismes de tout acabit, le risque de s'écrouler, de fuir, de nier ou de se durcir est grand. La pesanteur de notre destin est parfois terrifiante. C'est gros! Mais quand je regarde ma pratique, je salue ma détermination à chercher les outils et les moyens à développer dans le seul but de me soutenir et avec moi l'humain dans sa capacité de **rester debout**, « *de ne pas se laisser tomber soi-même* » comme le dit Viktor Frankl (1988) face à l'adversité et aussi Simone Weil (1999) quand elle nous dit « *En me sortant de ma grande noirceur j'amenais les autres avec moi. J'ai offert aux autres ce que j'ai eu besoin.* »

### 1.11 De l'impuissance à la mutation : Accompagner un voyage initiatique

*«Oui, parfois cette terre est un enfer, et y conquérir notre humanité est un vrai chemin d'initiation, dont seulement certains sont vraiment conscients...» J.M. Rugira*

*« Meurs et deviens » Goethe*

Quand j'observe autour de moi, au cœur de mon histoire familiale et au sein de ma pratique, je constate que l'humain n'est pas uniquement constitué de sa seule histoire personnelle et singulière. Appuyée sur mon expérience personnelle et professionnelle, je ne cesse de découvrir qu'il nous est très difficile de reconnaître que la condition humaine est faite aussi de ce lot de sentiments d'impuissance qui l'accompagnent ainsi que de ces déterminismes puissants qui nous agissent à notre insu. Des déterminismes hérités de notre race, de notre époque et des époques précédentes. Des héritages issus de notre passage sur cette terre ainsi que de l'histoire de l'humanité inscrite au sein de nos cellules.

Les conditions de la vie humaine sont telles qu'un jour ou l'autre nous nous retrouvons, comme moi je me suis retrouvée, devant des situations de vie inacceptables et insupportables accompagnées d'un profond sentiment d'exil et d'impuissance. Où est alors la voie de passage? Quelles sont les ressources que nous pouvons déployer pour faire face à ces situations de grande vulnérabilité dans laquelle s'inscrit tout parcours de vie humaine? En effet, comme le dit si bien Stan Rougier (2005 p. 16)

*«C'est quand même un peu gonflé de lancer quelqu'un dans l'existence. Il n'a ni boussole ni carte et on lui dit : «Passe ton bac» Pour quoi faire, passer mon bac? Quoi! Vous espérez m'intéresser aux batailles d'Austerlitz,*



*de Waterloo, et aux affluents de la Garonne et de la Loire ? Et sur la vie, je ne saurai Rien ! vous vous fichez de moi ou quoi»!*

Dans le même ordre d'idées, Marc De Smedt ( 2005, p.9) ajoute ceci :

*«Il nous revient donc sans aucune échappatoire possible, de nous colleter avec notre propre destin et de résoudre les multiples problèmes qui se posent dans notre conscience et notre trajectoire de vie. »*

Cependant, il est presque inhumain, voire catastrophique, d'être catapulté devant une telle exigence sans guide et sans encadrement et surtout sans aucun discours, mythe ou rituel pour nous y préparer. Les sociétés traditionnelles, comme le rappelle Mircea Eliade (1965) à ses lecteurs, avaient des rituels d'initiations qui visaient de mettre l'initié en contact avec la mort, le faire mourir afin qu'il vive selon le vieux principe du « *meurs et deviens* ». Comme le rappelle fort pertinemment Christiane Singer (2001 p.43), la modernité a renoncé à la ritualisation et à l'initiation sous prétexte que certains rites semblaient être d'une cruauté insoutenable. Cependant, nous rappelle-t-elle :

*« Rien ne peut être aussi cruel que l'absence des rites, ainsi la vie n'a pas d'autre choix que de nous précipiter dans une initiation cette fois-ci sauvage, qui est faite non plus dans l'encadrement de ceux qui nous aiment et nous guident, [...] mais dans la solitude d'un destin ».*

Traiter de la question de l'impuissance et de la vulnérabilité à notre époque n'est pas chose simple. Nous sommes justement à une époque où les triomphes de la science et de la technologie peuvent parfois nous laisser avec l'illusion que nous pouvons éviter de vivre la fragilité de la condition humaine. C'est ainsi que la plupart des enjeux de l'existence qui étaient jadis l'objet des initiations, sont renvoyés actuellement du côté du thérapeutique. voire même du psychiatrique. Trop souvent les questions de la vie et de la mort, du deuil et des pertes sont insidieusement devenues des questions de santé mentale.

En effet, à notre époque, on peut constater que pour une grande majorité d'entre nous l'impuissance vécue a mauvaise presse. La fragilité, la vulnérabilité font peur. Le syndrome de l'excellence en paralyse plus d'un puisqu'on existe davantage par sa

performance que par son authenticité, ce qui rend pour moi le traitement de la question de l'impuissance pas tout à fait aisé. Dès qu'apparaissent des états de vulnérabilité, on ne sait pas comment y faire face. Ce sujet soulève facilement une levée de boucliers proposant mille et une façons d'échapper à l'impasse. À notre époque, l'expression la plus flagrante en est l'abondance de prescriptions pour les antidépresseurs. Ceci n'est absolument pas une condamnation, mais un constat généralisé. Quoique souvent nécessaire à cause de notre contexte social actuel, il est facile de reconnaître que les antidépresseurs et les anxiolytiques sont devenus un phénomène de société. Ceci étant, la déstructuration du lien social s'ensuit et oblige souvent les uns et les autres à vivre ces phénomènes dans un isolement total, via les congés de maladie qui s'accumulent.

Ce qui m'intéresse c'est d'explorer l'hypothèse selon laquelle la vulnérabilité et la souffrance ne sont pas que des calamités qui nous tombent dessus et dont il faut se débarrasser à tout prix, mais peuvent constituer une occasion de transformation et même de mutation du rapport que l'être humain entretient avec lui-même, avec les autres et avec les événements de sa vie.

*Regarder la souffrance humaine comme une occasion d'ouverture à la vie, une occasion de devenir plus généreux et plus humain, une question demeure cependant : pourquoi certains vont-ils opérer ce retournement et pourquoi d'autres nous donnent-ils l'impression que rien ne peut naître de cette épreuve, que rien ne peut émerger de cet ébranlement intérieur? Marie de Hennezel (2005, p. 139)*

Cette question de Marie de Hennezel me mène au cœur de la question de l'accompagnement. Comment se demander à soi ou exiger de l'autre de lâcher les contrôles et de tomber dans le vide sans savoir où tout cela mènera ? Comment donc aborder ce sujet qui, selon moi, est sous-jacent à tous les sujets traitant de l'existence humaine, et comment parler de moi dans ma vulnérabilité sans tomber dans le mélodrame ? Comment la praticienne que je suis peut-elle accompagner les autres dans leur fragilité avec pertinence dans un rapport à la vie qui ne soit ni fataliste ni psychologisant ?

C'est à ces questions que je tente de répondre dans ma pratique en créant des outils d'accompagnement individuel et de groupe pour mes ateliers de centration par le mouvement et de re-création. Je m'appuie sur la gymnastique sensorielle, la méditation, l'écriture, la peinture et la communication au sein de la relation avec les participantes pour travailler constamment à renouveler mon rapport à ma vie et à l'accompagnement. Dans ces ateliers, l'expérience faite se mute en existence par la voie d'une parole partagée. Comme le dit avec justesse le philosophe Heidegger cité par Albert Low (2000) : *« Le langage n'est pas un outil à la disposition de l'homme, il est l'événement suprême de l'existence humaine. »* On comprendra que cela me touche particulièrement.

J'assume que nous sommes tous conviés à cette mutation. Comme les saumons qui remontent la rivière, j'ai remonté ma rivière, je la remonte toujours et j'en témoigne. Il n'y a pas de mutation sans rivière et la mutation a plusieurs visages, le mien fut de muter mon rapport à ce que j'ai vécu comme mon « non droit d'exister » et ma « peur de ne pas être comprise ». Ce point d'appui du destin me convia très tôt aux portes des questions existentielles et m'incita à me rencontrer dans l'immanence<sup>20</sup> de l'expérience humaine.

Dès mes premiers pas dans cette recherche, j'ai été plongée au cœur de ces dynamiques fondatrices. En effet, lors de la première présentation de mon sujet de recherche au séminaire de maîtrise, j'ai évité de prendre la parole en me réfugiant dans les moyens qui de tout temps ont été les miens : j'ai exprimé en peinture ce qui m'habitait (voir page couverture) C'est ainsi que mon sujet de recherche « **De l'impuissance à la mutation** » est devenu un tableau de 10 pieds par 2 pieds décrivant la chute des âmes dans la matière et leur destin sacré d'y chercher la lumière au sein de la noirceur des multiples paradoxes de l'existence. J'ai eu la surprise d'y *redécouvrir* la vision du monde tel qu'exprimé par

---

<sup>20</sup> Principe d'immanence, selon lequel tout est intérieur à tout. Petit Robert *« L'immanence, cela veut dire qu'il n'y a rien d'autre que tout : pas de Dieu créateur, pas d'esprit transcendant ou extérieur au monde. Il n'y a que le devenir, que l'éternelle impermanence de tout. »* Réponse d'André Comte-Sponville à Marc de Smedt pour la revue Nouvelles Clés no. 51

Edouard Schuré dans son livre «Les grands initiés» (1960) quand il nous décrit la vision d'Hermès ou l'initiation égyptienne. Ce tableau fut pour moi une façon de **ritualiser** le rapport à ma propre vulnérabilité en me positionnant dans la verticalité de mon existence si bien exprimée par cette phrase de Jean Bédard dans son livre «Maître Eckhart» (2003) : «*Pour qui voyage horizontalement, un mur est un obstacle. Pour qui voyage verticalement, un mur est un chemin.*»

## 1.12 Problème de recherche

L'être humain, à un moment ou à un autre de sa vie, fait face à des contextes qui le plongent dans un profond sentiment d'impuissance. Un jour où l'autre, nous traversons tous des situations génératrices de stress, d'états d'anxiété et de grande fragilité. Ces contextes d'impuissance, tout comme les états de vulnérabilité qu'ils engendrent, sont parfois des occasions de transformation car ils permettent de muter le rapport à soi, aux autres et aux événements de la vie. D'autres fois, de tels contextes deviennent des lieux de pathologisation. Malheureusement, nous n'apprenons pas d'emblée à accompagner ces processus dans nos vies et dans celles de nos proches, de sorte que nous sommes souvent démunis dès qu'il faut nous y confronter.

Le pari de ma recherche consiste à me permettre d'identifier les conditions d'un accompagnement adéquat de soi-même et des autres aux prises avec la question de l'impuissance et cela en vue de permettre de *muter notre rapport* à ce qui nous écrase, avant d'y laisser notre santé<sup>21</sup> propre et celle de nos collectivités.

---

<sup>21</sup> Je parle ici de la santé dans le même sens que l'OMS quand je stipule que la santé n'est pas une absence de maladie et qu'on peut mourir malade, mais en bien meilleure santé que les vivants. Je reviendrai sur ce sujet dans mes analyses de données soit sur cet incontournable inconfort sur le chemin initiatique.

### 1.13 Question de recherche

Comment s'accompagner soi et accompagner les autres en vue d'apprendre à VOIR et à utiliser nos états de vulnérabilité comme l'occasion privilégiée de muter notre rapport à l'impuissance ?

### 1.14 Objectifs de recherche

- **Identifier**, à partir de mon expérience de vie personnelle les manières d'habiter les états de vulnérabilité qui m'auront permis de muter mon rapport à l'impuissance.
- **Identifier**, à partir de mon expérience de vie professionnelle, comment je crée et propose les outils nécessaires pour permettre à celles ou ceux que j'accompagne de reconnaître et de vivre leur états de vulnérabilité de façon à muter leur rapport à l'impuissance lié aux événements de leur vie, cela ouvrant par le fait même sur une pédagogie de l'accompagnement praticable par d'autres.
- **Témoigner** comment ma vie personnelle est en étroite interaction avec ma vie professionnelle dans l'art de voir et d'utiliser mes/nos états de vulnérabilité et d'impuissance comme une occasion de muter notre rapport à l'impuissance.

## CHAPITRE 2

### Héritage théorique

*« Chaque rencontre détient une pièce biscornue du puzzle qui finira par me composer une vie et qui, avec la multiplication des pièces disposées, va lentement, dans un dégradé de couleurs, laissera apparaître les grands contours, les grands thèmes de ma destinée. »*

Christiane Singer

#### 2.1 INTRODUCTION

Pour une grande part, c'est ce que j'ai appris à identifier comme mon *héritage théorique* qui est le fil de trame de mon voyage sur cette terre. Mis à part le terreau fertile de ma tendre jeunesse, c'est à l'insu des rencontres de ma vie, des expériences auxquelles j'ai été exposée ainsi que des influences reçues que je me suis construite et que j'ai appris à faire face à l'impuissance dans ma vie. De désillusion en désillusion j'ai eu à procéder à une révision totale et continue de mes valeurs, croyances, idéaux et attitudes. Voici ce à quoi je fais référence lorsque je parle de *mutation du rapport* dans cette recherche.

À travers le temps et souvent à mon insu, certaines rencontres m'ont réinventée d'emblée. Au contact de certaines personnalités ou encore de leurs œuvres, j'ai été introduite à de grands courants philosophiques et spirituels. Ces rendez-vous du *destin* ont mis ma pensée en mouvement et ont ouvert ma façon d'être au monde. J'ai trouvé un accompagnement de qualité à travers ces rencontres. Je voudrais ici honorer ces personnages et ces événements que j'appelle mes maîtres, puisqu'ils m'ont guidée sur le chemin qui m'incite aujourd'hui à parler de la possibilité pour l'être humain de muter son

rapport à l'impuissance et d'en faire une occasion de conscience. Je souhaite, à l'intérieur de ce chapitre, découvrir avec le lecteur d'où me viennent les pratiques et les idées que je soutiens avec autant d'ardeur. Ce qui m'importe de présenter ici, c'est **ce que j'ai rencontré en moi à travers eux**, ces complices du « *Temps* ».

## **2.2 Muter son rapport au monde : Un art de vivre qui implique un art de mourir.**

*«Le monde exige de «faire» sans cesse; l'Être nous demande tout simplement de «laisser faire» et d'admettre ce qui est juste.»*  
K.G. Durckheim

S'engager dans le processus de mutation requiert de reconnaître, autant qu'il exige, d'habiter nos états intérieurs de vulnérabilité et d'impuissance. Habiter un lieu de tension incontournable pouvant s'exprimer en termes physiques par l'intermédiaire de sensations souvent douloureuses (pressions, serremments, étouffement, etc.) si pas de maladie, mais aussi d'impressions psychiques de mal-être qui se caractérisent par un discours mental incessant qui nous enferme dans des émotions récurrentes. L'enjeu est que les sentiments d'impuissance et de vulnérabilité sont trop souvent interprétés comme signe de faiblesse et regardés comme un état pathologique qui peut conduire fréquemment à la destruction plutôt qu'à la « sage » mutation de l'Être. Cette recherche postule qu'effectivement le sentiment d'impuissance implique un lâcher-prise qui exige de mourir au connu en vue d'aboutir à la maturation, et même à une renaissance. *«L'Être demande d'oublier toujours à nouveau, ce que nous savons et ce que nous pouvons, au service de la maturation.»* Durckheim (1971) Reste à savoir quelles en sont les conditions et quel type d'accompagnement est nécessaire pour permettre cette renaissance, ou la mutation du rapport à soi-même, à l'autre et au monde.

À la suite du célèbre *VOULOIR CE QUI EST* de Sénèque, K.G. Durckheim, fondateur de la Liebtherapy, (thérapie initiatique)<sup>22</sup> nous invite à admettre l'inacceptable et non à s'y soumettre ou à s'y opposer. Eckhart Tolle (2000) fait avancer cette idée d'acceptation en ces termes :

*«Lorsque vous pratiquez l'acceptation depuis un certain temps, vient le moment où vous avez besoin de passer à l'étape suivante, celle où ces émotions négatives ne sont plus générées. (...) Car s'il n'y avait ni jugement ni résistance face à ce qui est, ces émotions ne verraient pas le jour. (...) L'acceptation véritable **métamorphoserait** ces émotions sur-le-champ. »*

C'est cette idée de la métamorphose qui me fait postuler que la mutation du rapport à soi, aux autres et au monde est *réalisable*. Il y a donc une étape à franchir, celle d'admettre que la situation X est chaotique et insoutenable, en observant ses effets (émotions/sensations) en moi : négation, soumission, révolte, etc. Observer et cesser de me défendre en admettant, les yeux ouverts<sup>23</sup>, de m'en remettre à l'intelligence *interne* de ma vie. Certains chercheurs, comme par exemple Gendlin (2006), fondateur du focusing, ont travaillé à conceptualiser et à créer des outils pratiques en vue d'aider à développer un témoin intérieur qui permet d'observer et de rester là face à ce qui est.

La présence du témoin permet d'observer le ronronnement du mental en cessant d'y croire ou de s'y identifier. C'est alors qu'un réel lâcher-prise peut advenir. Le lâcher-prise dont nous parlent Tolle (2002) et Durckheim (1977) n'est pas d'origine mentale et ne découle pas d'une décision rationnelle : il s'ouvre sur le vaste champ de la thérapie initiatique<sup>24</sup>, c'est-à-dire comme le dit si bien Jacques Casterman (1988 p.70) : *«Un travail qui correspond à rencontrer la nostalgie la plus profonde de l'humain, celle d'être séparé de notre être essentiel<sup>25</sup> »*. C'est ainsi qu'à travers des exercices particuliers à la méditation

---

<sup>22</sup>« Il s'agit plus d'un principe thérapeutique que de moyens thérapeutiques. La *Personale Leibtherapie* n'est pas une thérapie pragmatique (organique, fonctionnelle, psychosomatique.) C'est une *thérapie initiatique* ayant pour sens une plus grande transparence à l'Être présent dans notre Être essentiel ou, comme disent les bouddhistes, dans notre *vraie nature*.» Jacques Casterman, Les leçons de Durckheim (1988 p.233)

<sup>23</sup> Titre d'un recueil de nouvelles de Marguerite Yourcenar

<sup>24</sup> K.G. Durckheim (1977) Exercices initiatiques dans la psychothérapie, Courrier du livre, France

<sup>25</sup> Pour Durckheim, Identité sacrée immanente à tout être humain.

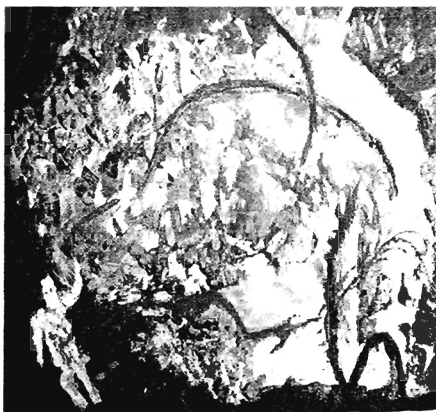


nous apprenons à développer une solidité et à conquérir une intériorité et un courage capables de VOIR nos impuissances comme la possibilité de muter notre rapport à la vie. On peut ainsi adopter une attitude plus juste et favorable à l'action. Apprendre à vivre ici implique mourir à ses idées et à une vision dualiste de l'humain.

## 2.3 Apprendre à apprendre de son expérience

Il sera question dans ce qui suit des différentes influences auprès desquelles j'ai appris à m'appuyer sur mon sentiment d'impuissance pour m'ouvrir à un processus de mutation de mon rapport à moi, aux autres et au monde. Accompagnée des auteurs/chercheurs qui suivent, je me suis engagée dans un cheminement qui m'a appris à faire la différence entre *le développement du moi et le dépouillement du moi*.

### 2.3.1 Sri Aurobindo ou l'aventure de la conscience<sup>26</sup>



*«Tout est un, c'est cela que nous oublions tout le temps!  
Nous avons toujours le sentiment de la séparation et  
Ça, c'est le mensonge total.»*

Agenda de Mère 1964<sup>27</sup>

Le yoga des cellules – Acrylique 1993

<sup>26</sup> Titre du livre de Satprem aux éditions Buchet/Chastel, 1970, décrivant l'œuvre de ce visionnaire indien né à Calcuta et éduqué en Angleterre depuis l'âge de 7 ans jusqu'à la fin de ses études en lettres à la célèbre Université de Cambridge. Il revient en Inde à l'âge de 20 ans.

<sup>27</sup> L'agenda de Mère (Mère : nom qu'Aurobindo donna à sa compagne de vie. Appellation honorifique, en Inde,) est une œuvre magistrale de 6000 pages recueillies par son disciple Satprem de 1958 à 1973. C'est la lente recherche d'un nouveau mode de vie dans la Matière.

J'ai rencontré l'œuvre de Sri Aurobindo dès mes premiers pas avec le Yoga en 1969, par l'intermédiaire de son œuvre, celle de Mère sa compagne et de Satprem, leur disciple. Je serais bien embêtée de dire ce que je comprenais de l'œuvre de Sri Aurobindo à cette époque, mais de toute évidence la résonance de leurs écrits m'amenait dans des lieux de moi alors insoupçonnés. Un grand calme s'installait en moi et je pouvais sentir dans la profondeur de mon corps ce silence dont il parlait et ce mouvement dont Mère faisait l'expérience comme une mouvante apesanteur intérieure, au cœur de sa matière. À cette époque, je ne connaissais pas la fasciathérapie, et le terme « mouvance physiologique » m'était inconnu. Je ne pouvais que croire en ce que je ressentais. Je ne pouvais qu'aspirer à ce que je ne pouvais comprendre, n'ayant pas les repères expérientiels et culturels nécessaires. C'est à travers la méditation et le yoga que j'établissais la connexion avec ce que Mère appelait le Divin ou la supra-conscience au sein de la matière. La perception était si intense que toute comparaison avec la religion de mon enfance était inapplicable.

#### **2.3.1.1 La conscience dans le corps, un chemin de mutation du rapport à soi et au monde.**

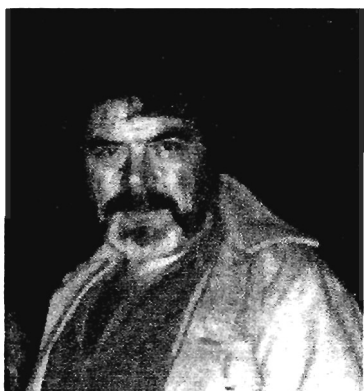
*« Nous sommes des êtres de  
transition et le corps en est le pont. »  
Sri Aurobindo*

Comment décrire ce qui m'a amenée à nourrir ce qui n'était qu'intuition et aspiration? Comment savoir pourquoi j'ai suivi ce chemin de la conscience dans le corps plutôt qu'un autre, celui de la contemplation ou de la compréhension par la psychologie ou la philosophie? Comment parler de ce voyage que j'ai fait sans comprendre? Comment nommer ce qui m'a captivée du chemin exploré par l'expérience vivante d'Aurobindo et de Mère concernant leur projet humain de la continuité de la mutation? À ce propos Sri Aurobindo nous parle de la spiritualisation de la matière et ira plus loin en disant :

*Ce n'est pas l'intelligence humaine qui en orientera le processus; ce sera le corps lui-même par l'éveil de sa conscience cellulaire qui deviendra le maître d'œuvre de sa propre évolution, de sa mutation lorsque cette conscience cellulaire sera complètement identifiée à la conscience supramentale.*<sup>28</sup> Myette (1993 p. 16)

Des recherches en génétique moléculaire affirment que nos cellules ont deux façons de mourir : la nécrose et l'aparthose<sup>29</sup>. La nécrose est le processus naturel de déclin du système immunitaire et l'aparthose est le processus d'autodestruction par habitude. Est-ce de ce dernier processus dont nous parle Sri Aurobindo? «...la descente de la conscience dans la matière pour contrer cette habitude de mourir...» Myette (1993) Je ne suis qu'intuition, interrogation et aspiration, mon seul *possible* étant de poursuivre la quête du silence intérieur et la pacification de mes émotions en développant le témoin intérieur par diverses pratiques.<sup>30</sup> C'est ainsi que dans le cadre de cette recherche, aussi captivée que je puisse l'être par la démarche de Sri Aurobindo, j'ai choisi de m'en tenir à explorer la «mutation» dans le sens du rapport à soi et au monde.

### 2.3.2 Jean Roullet (1929-2001) Apprendre à rebondir de la *chute* pour faire face à l'impuissance.



*«L'œil du cyclone se fout de la tempête»*  
Jean Roullet

24 Terme utilisé par Sri Aurobindo pour décrire cette « Conscience cachée, source des intuitions et des inspirations, différente du mental normalement conscient (intelligence, mémoire, volonté, imagination, raison). Joëlle Macrez-Maurel, éd. Vega p. 80.

<sup>29</sup> Jacques Languirand, Radio-Canada, émission du 24 janvier 1994 : Référence à des recherches scientifiques sur les hormones dont le but est de ralentir le processus de mort des cellules.

<sup>30</sup> Ce cheminement est largement décrit dans le chapitre « Ma vie comme un voyage » chap. 4.

Judoka (ceinture noire 3<sup>e</sup> dan) et thérapeute. À partir de son expérience, il a donné naissance à la notion du *judo éducatif*, très bien résumé dans le film *Le judo sans kimono* (1966) et son livre *Le judo et l'éducateur physique* (1969) proposant une pédagogie de l'exercice globalisante d'inspiration orientale en lien avec une pédagogie occidentale plus progressive et axée sur les résultats.

J'ai rencontré Jean Rouillet en 1972 alors qu'il animait un stage-synthèse de fin d'études pour professeurs de yoga auquel je participais. Au propre comme au figuré, c'est auprès de lui que j'ai été initiée à *l'art de la chute*. Je fais ici référence à l'apprentissage de la chute en judo, en analogie avec l'art de tomber et de se relever d'expériences douloureuses dans nos vies. C'est avec ce maître judoka que j'ai été initiée à faire face à l'impuissance dans ma vie.

Cet art de la chute, si importante en judo, métaphoriquement je la vis au quotidien. Je la rencontre dans le creuset que devient la perte *des illusions* que j'ai sur moi-même, en même temps qu'au contact concret de l'audacieux apprentissage corporel d'absorber la chute, en étant projetée sur un tatami de judo. Tout est là, dans le comment absorber dans son corps, dans le comment utiliser le déséquilibre plutôt que de se livrer à la force brute de nos réactions. C'est aussi l'art de rebondir au contact du choc de la matière, soit l'art de tomber et de se relever, le fameux « toucher le fond » dont parlent les psychologues. C'est l'apprentissage des rythmes instinctifs du mouvement et l'art de jouer de l'opportunité plutôt que de la force. En judo, un mouvement pensé est un faux mouvement puisqu'il ne trouve pas son énergie dans ce que K.G. Durckheim nomme le centre vital de l'homme, le *Hara* japonais.

Cette relation on ne peut plus significative a définitivement campé ma recherche sur la conscience et les valeurs d'implication, d'autonomie, de liberté, d'intuition et de compassion avec et par le travail corporel ( initialement par le yoga et le judo) mais aussi par une exhortation soutenue de s'impliquer totalement au service de la vie. Sur le mode de

l'entretien, J. Rouillet a également initié chez moi le goût de la recherche en m'introduisant à la pensée et aux pratiques de chercheurs et maîtres qui m'interpellent encore aujourd'hui. Sa méthode d'intervention pour le moins «*décoiffante*» et sa définition personnelle de la thérapie inspirées des travaux de K.G. Durckheim et de Gurdjieff ont sans contredit coloré ma relation au *métier*<sup>31</sup> d'accompagnement.

### 2.3.3 Georges Ivanovitch Gurdjieff : Être confronté au «choc» et affronter l'impuissance

Gurdjieff est fondateur de ce qu'il a appelé la voie du développement des facultés cachées de l'homme, qu'il qualifie *d'école de lucidité*. Il enseignait l'importance du rappel de soi et du sur-effort. Comme nous le rappelle Ouspensky, un de ses anciens disciples :

*Vous devez comprendre que les efforts ordinaires  
ne comptent pas. Seuls comptent les sur-efforts.  
Et il en est ainsi partout et en toutes choses.»*  
P.D. Ouspensky

Un tel énoncé nous informe déjà sur l'esprit de son auteur, personnage énigmatique s'il en est, et duquel il est dit, et les témoignages sont unanimes : « *Le contact avec Gurdjieff, direct ou indirect, a toujours constitué un «choc». Ce choc a pu être considéré, selon les cas, comme un accident fâcheux ou comme l'occasion d'un éveil.* » Bennett (1977, p. 8) Et de « *choc* », j'en témoigne.

J'ai été exposée aux enseignements de Gurdjieff par le judoka-thérapeute J. Rouillet qui nous initiait à l'essentiel des principes élaborés par Gurdjieff, lequel propose tout sauf la facilité et valorise entre autres l'apprentissage par le «*choc*». En bref cela veut dire placer les individus en situation inhabituelle (sur-effort) afin d'ébranler leurs comportements et

---

<sup>31</sup> Au sens d'œuvre, j'utilise ce terme pour sa double racine étymologique : Menestier (ministère) et misterium (mystère). Inspiré de la philosophie du compagnonnage en France, Daniel Hasard nous parle du métier comme d'une voie de réalisation, soit le mystère de la personne au service des autres.

leurs certitudes<sup>32</sup>. Lorsque j'ai eu en main le livre *Fragments d'un enseignement inconnu*, je savais que je m'engageais dans une lecture ardue et dérangement : on m'avait prévenue, mais il était temps pour moi de plonger aux sources de cet enseignement et de m'imprégner des principes qui, semblait-il, régissaient nos vies. Malgré une certaine connaissance et expérience, le *choc* fut immédiat. En ouvrant le livre à tout hasard, je suis en effet tombée sur le *choc* révélateur, celui de cette question, non pas, qui es-tu? mais EXISTES-TU? Cette question fut pour moi une Rencontre. J'absorbai la charge émotionnelle dans laquelle cela me plongea. Curieusement cette catapulte me ramena dans un lieu de moi vaguement connu, peut-être un lieu de Connaissance. Je n'en sais bougrement rien, mais l'impact fut assez grand pour faire taire mon système de croyances en me déposant dans *un lieu intérieur de suspension*. Il ne restait plus qu'à demeurer «optimiste» face à ma recherche et aux pratiques dans lesquelles j'étais déjà engagée.

*Ici réside le «nœud» de la problématique Gurdjieffienne, qui se traduit par une compréhension très particulière de l'adage shakespearien : «être ou ne pas être». Pour Gurdjieff, la plupart des êtres humains n'existent pas, ils sont insignifiants, ils n'ont pas d'âme, ce sont des machines. Mais selon lui, ces «machines sans âme» sont susceptibles d'en acquérir une si elles prennent conscience de leur état, et il les invite à cette démarche.» Bennett (1977)*

### 2.3.3.1 Sortir de la culture du confort et de l'identification : rencontrer le sur-effort

*« L'homme est une machine, seul le sur-effort et le rappel de soi peuvent l'en délivrer. » Gurdjieff*

Si la migration des oiseaux est un effort auquel plusieurs succombent, si la survie de l'espèce pour les saumons passe par la dure remontée des rivières, qu'en est-il de l'être humain pour devenir un « être » conscient ? La gravitation terrestre agit sur mon corps, mais n'agit-elle pas aussi sur mon psychisme? Muter pour les humains passe par un choix

---

<sup>32</sup> Voir le livre, Mon enfance avec Gurdjieff de Frits Peters

conscient, voilà toute la différence.<sup>33</sup> Selon Gurdjieff, les joies et les épreuves de toute une vie ne suffisent pas à nous réveiller de notre endormissement. L'être humain peut choisir de se mettre en situation, non pour stimuler son ego en mal de confort et d'identification à tout ce qu'il possède, mais pour saisir l'énergie qui sous-tend ses actions et ainsi activer le processus de mutation de son rapport à lui, au monde et aux événements. Il lui faudra alors développer ce que Gurdjieff appelle « *le rappel de soi* », cet état de « *présence* » curieuse et ouverte. « *L'observation de soi conduit à cette constatation que l'homme s'oublie sans cesse. Son impuissance à se souvenir de soi est un des traits les plus caractéristiques de son être et la vraie cause de tout son comportement.* » Ouspensky (1974 p. 217) Cette réalité que j'observe chez moi (par exemple, oublier les promesses que je me suis faites il y a une semaine, un mois...) est certainement le trait le plus désespérant de notre condition humaine et en lien direct avec une facette de notre impuissance qui ne relève pas ici des événements extérieurs et de notre attitude intérieure, mais de notre condition même d'humain.

Pour ma part, cette pratique du sur-effort a été déterminante dans ma vie et m'a amenée dans les plus folles aventures (si ce n'est l'écriture de ce mémoire) aux plus grandes révélations, dont la plus importante et douloureuse est que l'impuissance devant certains de nos conditionnements et la souffrance que cela engendre sont inhérentes à notre condition humaine et, de ce fait, méritent conscience et compassion.

#### **2.3.4 Karfield Graff Durckheim 1896-1988 : Apprendre à accepter l'inéluctable pour faire face à sa vulnérabilité**

Professeur de philosophie et de psychologie à l'Université de Leipzig et de Kiel, en Allemagne, il a été influencé par Lao-Tseu et par Maître Eckhart. À son retour du Japon en 1947, il est initié par des maîtres Zen à la pratique d'exercices permettant l'expression de ce

---

<sup>33</sup> « Nous sommes la première espèce consciente de son existence. » Hubert Reeves

qu'il nommera «l'Être essentiel».<sup>34</sup> Influencé par la pensée de C.G. Jung et par les pratiques et les philosophies orientales, il fonde un centre de formation en psychologie existentielle qui deviendra une école de thérapie initiatique.

*«Ce qui importe, c'est de témoigner de ce que l'on est, c'est de **s'accorder** en tant qu'instrument afin que résonne en nous le son de l'Être.» K.G. Durckheim*

Je n'ai pas connu Durckheim puisqu'il était déjà décédé lorsque je suis allée en stage au centre qu'il avait fondé en France. C'est lors de ces stages auxquels j'ai participé à Mirmande, mais également au Québec sous la direction de son successeur Jacques Castermane que j'ai été initiée à *la thérapie initiatique* telle que préconisée par Durckheim, dont la méditation Zen, qui demeure à ce jour la pierre angulaire de ma démarche de conscience. De *la thérapie initiatique*, instaurée par Durckheim, j'ai retenu et exercé un ensemble de pratiques corporelles en vue essentiellement de développer la conscience du HARA via les arts martiaux et la méditation zen. Le tout intelligemment orchestré permet de centrer son attention et d'agir avec le *geste juste*. Bref, la thérapie initiatique m'a enseigné qu'admettre la part d'inéluctable dans les événements de ma vie, en habitant la tension qui en découle élève la conscience et ouvre la porte sur une vision nous offrant l'occasion de «*La percée de l'Être*»<sup>35</sup>.

### 2.3.5 Albert Low : La pratique du zazen ou apprendre à se recevoir dans tous ses états.



*«Le zen est essentiellement une pratique et non une théorie ou un dogme» Albert Low*

<sup>34</sup> Durckheim fait la différence entre le moi existentiel et le moi essentiel, cette identité sacrée immanente à tout être humain,

<sup>35</sup> Titre d'un livre de K.G. Dürckheim (1971)



J'ai rencontré Albert Low, auteur et maître du Centre zen de Montréal,<sup>36</sup> à mon retour d'une session intensive au centre Durckheim en France. Les événements de ma vie me plongeant dans une solitude frôlant l'isolement, j'avais besoin d'un groupe pour me soutenir dans ma pratique de méditation. J'ai été totalement subjuguée par la présence et la bonté qui émanaient de cet homme. À ma grande surprise, ses paroles en adéquation avec sa présence ont fait fondre comme neige au soleil tous mes a priori sur le zen et les maîtres zen. Par la suite, l'encadrement formel qui me faisait si peur s'est transformé en support pour affronter les illusions du moi.

*«Mais qu'est-ce que vous voulez vraiment? ... Cesser de souffrir?»*  
Albert Low

Après 14 ans, cette phrase résonne encore en moi. Elle vient chercher la fibre même de mon être. Elle touche Juste. Ce que je ne cesse de découvrir au contact d'Albert Low et par la pratique du zazen c'est que dans la respiration même de mon corps se trouve un foisonnement incessant de contradictions qui se manifestent à travers pensées, images, émotions et sensations (extatiques ou tyranniques) responsables d'un amas étrié de prétentions égotiques et de fausses identifications, maîtres d'œuvre de ma souffrance et de celle des êtres humains que nous sommes.

Au contact d'Albert Low, j'ai approfondi la pratique de l'assise. J'ai appris à m'asseoir, à rester là, bien ancrée dans mon corps et dans le moment présent avec ma respiration et ma question (Qui suis-je?). Rester stable malgré les inconforts et me donner l'occasion de rencontrer ce qui est là. Le VOIR. J'ai appris à rencontrer mes interprétations figées dans des modèles préconçus. J'ai appris à laisser aller mes certitudes, source de mes angoisses. J'ai appris à me détacher de mes expériences, ne rien retenir, ne rien chercher,

---

<sup>36</sup> En 2003 A. Low reçoit un Doctorat Honoris Causa de l'université Queens de Kingston Ontario, pour l'ensemble de son œuvre.

c'est rester présente au déroulement des phénomènes qui passent. C'est ainsi qu'une clarté peut apparaître, c'est ainsi que j'apprends à me recevoir dans tous mes états.

### 2.3.5.1 L'ambiguïté source de la vulnérabilité



*« L'ambiguïté est commune à toute vie, on pourra même dire que la vie est ce qui fait chercher la solution à l'ambiguïté. C'est sur cette ambiguïté que sont fondées notre vie consciente et notre pratique spirituelle. » A. Low*

Une image vaut mille mots. J'ai compris la notion *d'ambiguïté*, qu'Albert Low nous présente comme étant au cœur de la démarche du zen, à travers ce dessin représentant à la fois une jeune et une vieille femme. Les deux personnages sont réunis dans la même image, mais il nous est impossible de voir les deux en même temps. Chacune est complète en elle-même : c'est toute l'image tout en n'en étant qu'une partie.

Comme le précise Albert Low, (1992, p.73), dans son livre « Le rêve du papillon » : *« L'ambiguïté est très différente de la dualité, où il y a deux choses séparées. Dans l'ambiguïté, l'un est l'autre, alors qu'il en est simultanément séparé. Ces deux images contenues dans une seule image seraient elles-mêmes un troisième principe. »* C'est ce qu'il appelle l'Unité dynamique, ce qui « pousse » en chacun de nous et par le fait même donne naissance à nos interprétations dualistes et à notre sentiment de séparation, lequel s'avère un ingrédient incontournable sur la voie de la mutation. *« Pour qu'il y ait connaissance il faut qu'il ait séparation et dysharmonie. »* Nirsagadatta (1982 p.355) Vertigineux n'est-ce pas, et oh! tellement inacceptable pour la raison.

Notre incapacité de saisir la logique inhérente à ce rouage infernal, soit cette constante oscillation du « moi » *impuissant* à saisir le tout et ne le peut pas, est cause de notre souffrance car elle nous empêche de faire face à la réalité telle qu'elle est. La métaphore représentée par cette illustration est le squelette théorique de ce que je conçois comme étant le processus de mutation de notre rapport à nous-mêmes et au monde. L'ignorer est la racine même de la souffrance humaine. Cette peinture en est ma version.

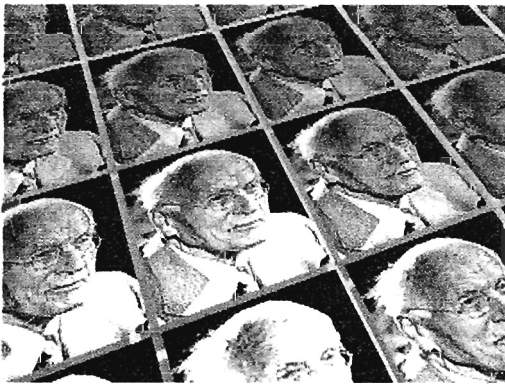


Visage danseur, acrylique 1996

À chacun ses enjeux, mais cette tension souvent rendue insoutenable et qui peut devenir pathologique est au cœur de la vie humaine. Cette ambiguïté s'exprime à travers mes angoisses quotidiennes qui découlent de ma tendance, tout humaine, à croire qu'il existe quelque chose de fixe sur lequel je pourrais m'appuyer avec certitude, quelque chose qui stopperait le changement, quelque chose qui me ferait échapper à loi de la dualité. Mon besoin compulsif de chercher et de trouver des certitudes, d'où mon sentiment d'impuissance, est donc à l'origine de mes souffrances existentielles. Si j'ignore que l'humain que je suis dans son état ordinaire est entièrement constitué de dualités, ou de couples de contraires, si j'ignore qu'il existe en moi une force de croissance qui me « pousse » constamment à réaliser l'Unité, je m'abuse à vouloir résoudre le constant déchirement des choix qui s'impose à moi.

J'ai appris et expérimenté avec Albert Low et ma pratique intensive lors de sesshin<sup>37</sup> que c'est en soutenant avec justesse (sur-effort) cette tension de l'ambiguïté tant sur le plan physique, émotionnel que mental, que le voile peut être levé sur la Réalité et que je peux sortir de mes identifications. En effet, je ne suis pas ce corps que je sens ni ces émotions que je vis ni ces pensées qui m'obsèdent et que je crois être, car *JE SUIS*. *JE SUIS*<sup>38</sup> cette Unité dynamique qui s'exprime dans *l'insoutenable légèreté de l'Être* qui vit dans cette personnalité, je suis celle qui voit : *JE SUIS, JOIE*. Ce qui m'amène momentanément à conclure que puissance et impuissance sont de l'ordre de *l'ego (moi existentiel)* tandis qu'à *l'Être (moi essentiel)* se révèle *le Tout* et sa vérité intrinsèque.

### 2.3.6 Carl-Gustav Jung 1875-1961 La question de l'ombre sur le chemin de mutation de notre rapport à nous-même et aux événements de notre vie.



*«Il faut comprendre que chez chaque personne, les possibilités et les potentialités sont toujours plus grandes que ce qu'une seule vie ne permettra jamais d'actualiser. Exprimé en terme jungiens, cela signifie que la totalité du Soi dépasse le moi. La vitalité débordante (...) se déverse dans un vase trop étroit.» Renée Houde*

J'aime cette représentation de photos multiples de Jung : elle représente bien l'œuvre de ce personnage colossal de la psychologie des profondeurs qui, par plusieurs aspects, m'a accompagnée et même encouragée par sa propre démarche dans les divers projets de ma vie. J'en parle comme d'un intime tellement l'authenticité de son œuvre et

<sup>37</sup> Retraite de méditation sur plusieurs jours.

<sup>38</sup> « Après tout, qu'est-ce qui empêche la vision pénétrante de notre Vraie Nature si ce n'est la faiblesse et l'étroitesse de notre mental (...); quand vous concentrez votre mental uniquement sur la notion «JE SUIS», vous devenez pleinement conscient de votre mental et de ses caprices.» Sri Nirsagadatta, ed. Les deux Océans, Paris, 1982, p. 288

son implication dans sa vie me touchent. Le fait que la théorie de Jung soit étroitement soudée à son expérience, principalement quand il relate son expérience du mitan de la vie et sa séparation de Freud, me l'a rendu particulièrement accessible.

Les influences de Jung dans ma vie personnelle et professionnelle ont également porté sur le rapport à la matière. Lorsque j'ai pris connaissance de son implication dans la construction de la tour de Bollingen par souci d'incarner sa vérité dans la pierre,<sup>39</sup> cela a été pour moi un encouragement indirect à donner du sens à mes actions dans mes plus difficiles moments, lors de la rénovation de Saint-Damase et de la construction de Saint-Charles<sup>40</sup>. Dans mon travail d'accompagnement, cela eu pour impact d'encourager mes participantes à incarner leur travail intérieur dans la matière visible par l'intermédiaire d'une intention créatrice au quotidien.

J'ai aussi été très interpellée par son concept *d'inconscient collectif* qui l'a amené à fouiller les cultures anciennes et leurs symbolismes me permettant, d'une certaine façon, de faire le point sur ma propre attirance vers les pratiques et philosophies orientales. Également, fait important, son rapport à ses patients : « *En tant que médecin, je suis toujours obligé de me demander quel message m'apporte mon malade. Que signifie-t-il pour moi? (...) Le médecin n'agit que là où il est touché. Le blessé seul guérit.* » (Ma vie, 1967, p. 160). Belle leçon que je m'efforce de ne pas oublier à chacun de mes accompagnements.

La question de l'ombre sur le chemin de l'individuation, comme l'appelle Jung ou de la libération de l'impuissance m'a beaucoup intéressée aussi bien dans ma vie personnelle que dans ma vie professionnelle. D'après Jung, (1964, p. 111) :

---

<sup>39</sup> « *Mots et papiers cependant n'avaient pas, à mes yeux, assez de réalité; il y fallait encore autre chose. Je devais, en quelque sorte, représenter dans la pierre mes pensées les plus intimes et mon propre savoir, faire en quelque sorte une profession de foi inscrite dans la pierre.* » Ma vie (1967) p. 260

<sup>40</sup> Voir le chapitre, Ma vie comme un voyage 4.7.3 et 4.7.4

*La voie de l'individuation signifie : tendre à devenir un être réellement individuel et, dans la mesure où nous entendons individualité comme la forme de notre unicité la plus intime, notre unicité dernière et irrévocable, il s'agit de la réalisation de soi dans ce qu'il y a de plus personnel et de plus rebelle à toute comparaison. On pourrait donc traduire le mot individuation par réalisation de soi-même, réalisation de son Soi.*

Sur ce chemin, comme nous le rappelle avec justesse Renée Houde (2001, p. 35) , aller à la découverte de ses ombres est un incontournable. Cette conviction a guidé mes pas sur mon propre chemin et a largement influencé ma pratique professionnelle<sup>41</sup>.

*« Découvrir des recoins du Soi maintenus dans l'ombre (...) cela est constitutif de l'expérience humaine universelle. Faire quelque chose à partir de cela, voilà où la voie se rétrécit... où elle devient initiatique (...) cette voie apparaît comme un sentier réservé à ceux qui choisissent de se mettre à l'écoute de leur être intérieur. »* Houde (1991, p. 35)

### **2.3.7 Du yoga aux pratiques d'éducation somatique : pour développer un ancrage permettant d'appréhender l'impuissance inhérente à notre condition humaine.**

Aller à la rencontre de ce « *corps que je suis* » a été une aventure majeure dans ma vie personnelle et professionnelle. En effet, dans mon parcours, le contact avec l'Essentiel s'est révélé à travers une expérience corporelle lors d'une première rencontre avec le yoga en 1969<sup>42</sup>, laquelle m'a littéralement sortie d'un état d'accablement jusqu'alors sans issue. C'est alors que j'ai commencé une démarche en yoga auprès d'instructeurs dont André Van Lysbeth.

L'Ashtanga Yoga de Patanjali est la pratique sur laquelle s'appuyait André Van Lysbeth qui a créé le premier Institut de yoga intégral d'Occident à Bruxelles ainsi que la revue YOGA<sup>43</sup>, créée sous l'intime incitation de Swami Shivananda qu'il rencontra en Inde

<sup>41</sup> Voir chapitre 6, La pratique vue de l'intérieur, ou comment j'accompagne l'autre.

<sup>42</sup> Voir le chapitre « Ma vie comme un voyage », 4.6.2

<sup>43</sup> rendue à son 285<sup>e</sup> numéro depuis 1963

quelques mois avant sa mort. Swami Sivananda né Kuppuswamy (1887-1963) et médecin de profession et d'âme est reconnu comme un des grands sages de l'Inde. Il a fréquenté des sages comme Sri Aurobindo (1872-1950) et Sri Ramana Maharshi, (1879-1950) avant de lui-même s'établir à Rishikesh. Il s'inscrit dans la lignée de grands maîtres indiens dont Vivekananda (1863-1902) et Ramakrishna (1836 - ?) dont les joyeuses clochettes de leurs « illuminés » disciples résonnent peut-être encore aux oreilles de certains d'entre nous.<sup>44</sup>

Le Yoga de Shivananda nous proposait d'abord l'apprentissage d'une série d'asanas, postures de yoga suivies d'un temps de relâchement, puis un certain nombre d'exercices du souffle (pranayama) pour compléter par une méditation (raja-yoga) animée par la récitation de mantras.

Ma pratique du yoga m'a vite amenée à chercher une pédagogie permettant à nos corps d'occidentaux d'accéder à la conscience par les voies de la perception. Curieusement, c'est en passant par le judo-éducatif de Jean Roullet (1972) que je me suis intéressée à l'éducation somatique via différentes méthodes<sup>45</sup>. Je cite ici Yvan Joly (1987), un formateur de la méthode Feldenkrais au niveau international qui décrit cette appellation : *« J'emploie «somatique» selon la racine grecque «soma» qui nomme le «corps vivant», le «corps animé», la personne. La «somatologie» serait l'art et la science qui se penchent sur le processus d'interrelation entre la conscience, la fonction biologique et l'environnement, les trois facteurs étant conçus comme un ensemble synergétique. (Thomas Hanna in Somatics, vol. IV no. 2) »*

---

<sup>44</sup> Les disciples du mouvement Krishna, des Occidentaux fraîchement débarqués de l'Inde et tout de rose habillés à l'indienne, sérénadaient de mantras les passants des grandes artères de Montréal.

<sup>45</sup> Voir le chapitre 5, « De la source à la pratique »

### 2.3.8 Seymour Segal - L'acte créateur : De l'urgence de créer ou de la nécessité de se remettre au monde.

*«On est si sévère comme critique que cela  
provoque une situation presque impossible  
à la création ou à l'émergence du poète en soi.»*  
Seymour Segal

Seymour Segal est un artiste-peintre et pédagogue dont la carrière s'échelonne sur plus de trois décennies. Ses œuvres sont regroupées dans des collections d'envergure nationale et internationale. Depuis 1975, il anime des ateliers intensifs, «LE POUVOIR DE LA PEINTURE», pour une clientèle d'artistes, d'enseignants, de thérapeutes et d'administrateurs afin que ceux-ci puissent adopter le langage visuel comme moyen d'expression. Il a été professeur à l'Université Concordia et au Centre Saidye Bronfman à Montréal. Parallèlement il a mené plusieurs groupes dans des aventures artistiques en stage à travers le monde, se laissant inspirer autant par la culture de ces pays que par leur histoire et leur beauté naturelle. Sa nomination est proposée au Conseil des arts du Canada pour le prix du Gouverneur général de 2008, pour sa contribution en tant qu'éducateur signifiant dans la promotion, la compréhension et la pratique de l'art.

De toutes les influences créatrices qu'il m'a été donné de vivre, ma rencontre (1989) avec Seymour Segal a certainement été la plus importante, tant au niveau personnel qu'au niveau professionnel. Seymour fut un maître et demeure un ami pour moi. C'est avec lui que j'ai pleinement vécu le sens du mot LIBERTÉ et tout ce que cela implique de responsabilité, d'autorisation personnelle et de non-jugement. Après plusieurs années d'exploration<sup>46</sup>, c'est dans ses ateliers que mon identité d'artiste a réellement pris forme.

---

<sup>46</sup> Depuis les années 70 : j'ai fréquenté les ateliers du Frère Jérôme, de Francine Labelle et de Marie Chartrand. J'ai fait les ateliers d'art de l'Université d'été du Nipissing en Ontario et j'ai complété une formation à l'École de céramique Bonsecours à Montréal.



Seymour faisait une différence entre s'exprimer et communiquer. Pour lui la peinture est un art de communication. En effet, l'occasion du geste créateur en est une de communication avec mes propres images. J'apprends à me lire à travers elles, j'apprends à m'approprier ce qui m'habite et ainsi à voir qu'il y a un peu de moi dans tous, et tout ce qui m'entoure... et que tout est en moi. Bref, c'est dans ses ateliers que j'ai vraiment expérimenté la pratique du terme « projection » utilisé en psychologie et que les notions de C.G. Jung sur l'ombre ont pris tout leur sens.

Un groupe d'artistes engagés dans leur processus gravitaient autour du mentor *See-More*. Des ateliers d'artistes autonomes se sont organisés, des fêtes, des expositions, toute une vie s'est tissée dans la plus grande permissivité et le respect de nos différences faisant place à l'éclosion de tout mon potentiel créateur ce qui a permis l'avènement de ma première exposition solo en 1998.

*«La créativité est essentiellement le fait d'être capable  
de travailler dans la tension causée par les limites.»*  
Albert Low

Cette citation a pris tout son temps avant de prendre sens pour moi. En effet, je cherchais par l'expression artistique, l'expression du moi-personnalité et de tous ses secrets cachés dans l'inconscient. J'y cherchais une certaine libération de mon angoisse existentielle. À mon grand étonnement, mes premières images aux ateliers du Frère Jérôme (1976) laissaient apparaître des visages d'enfants terrorisés. Une part de moi a donc adhéré aux théories de la psychanalyste (défroquée) Alice Miller<sup>47</sup> prônées par mon mentor Seymour Segal. Je dis bien une part de moi puisqu'en effet il est toujours question ici du « moi-personnalité » qui légitimement cherche un meilleur équilibre dans sa vie en se libérant de ses démons. Mais comment à juste titre équilibrer une fureur de vivre sans se perdre dans l'imaginaire, et une connaissance de soi sans sombrer dans la psychologisation<sup>48</sup>.

---

<sup>47</sup> Alice Miller – Images d'une enfance

<sup>48</sup> Je fais ici la différence entre le développement du moi et le dépouillement du moi

*« L'acte créatif nous permet de regarder au-delà de notre propre mort. » Rollo May*

Cela dit, j'ai *partiellement* résolu cette tension extrême. J'adorais les surréalistes qui nous amènent à la frontière du réel. Peut-être est-ce cette attirance qui fit que je me suis vite reconnue dans l'approche « automatiste »<sup>49</sup> prônant la création sans « aucune » notion de performance et sans l'intervention de la pensée consciente, ni de la volonté, ni de l'interprétation psychologisante. J'ai saisi à l'instar de Rollo May<sup>50</sup> que plonger dans le chaos pour lui donner une forme faisait sens pour moi. Je rencontrais l'art d'apprendre à VOIR mes états de vulnérabilité et d'impuissance comme un art de vivre et une ouverture, susceptible de déclencher le processus de mutation actif en moi. C'était l'art de la chute<sup>51</sup> à saveur créatrice, 15 ans après mes premières expériences en judo. C'était ma façon d'exprimer mon exaspération du banal, de l'apathique et du conventionnel. Je recevais de ces plongées dans mes propres images le droit de communiquer ma fureur de vivre en développant la capacité de plus en plus raffinée de reconnaître mes projections et d'apprendre de moi-même selon la conception du « Sujet apprenant artiste » de D. Nolin (2006). De plus, je devenais consciente que « *me mouvoir seulement au gré de mes émotions me faisait rester à la surface des choses* »<sup>52</sup> : c'est ce qui a contribué à catalyser mes énergies vers la pratique de la méditation et de l'écriture.

### 2.3.9 Danis Bois et ses collaborateurs

Nous sommes en 1993. Vingt-quatre ans après mes premiers pas avec le yoga, une amie me parle d'une approche qui apporte une dimension pratique aux recherches qui nous nourrissent au plus haut point, celle du maître indien Sri Aurobindo. Le mouvement dont sa

---

<sup>49</sup> Courant d'art québécois né des artistes qui en 1950 ont signé le manifeste du Refus global initié par Paul-Émile Borduas. Mouvement artistique prenant racine dans le courant surréaliste européen.

<sup>50</sup> Rollo May – Le courage de créer – ed. Le Jour 1993

<sup>51</sup> Voir : Jean Roullet dans ce même chapitre

<sup>52</sup> Nathalie Goldberg, Les italiques jubilatoires, ed. Souffle d'or

compagne Mère parle dans les agendas<sup>53</sup> rapportés par Satprem leur disciple, on pouvait le sentir sous la main et le concrétiser dans un geste thérapeutique, la fasciathérapie. D'après Isabelle Eschalier (2005, p. 20), élève et collaboratrice de Danis Bois :

*«La fasciathérapie est une thérapie manuelle et corporelle, née il y a vingt ans des recherches de Danis Bois. Elle permet de traiter la cause de certains symptômes et de rééquilibrer en profondeur le fonctionnement général de l'individu. Au delà de son efficacité sur les symptômes physiques elle permet d'intervenir avec succès sur certains problèmes de la sphère psychologique tels que le mal-être, l'anxiété, la déprime, etc., et offre ainsi des nouvelles perspectives tant dans l'aspect curatif que préventif et pédagogique .»*

En plus de s'adresser au *fascias*, cette pratique s'appuie sur un *mouvement sensoriel* qui s'exprime à l'intérieur du corps. Selon la même auteure :

*«Le fascia est un tissu fibreux résistant, de couleur blanchâtre, qui a la particularité de recouvrir toutes les parties anatomiques du corps, organes, os, nerfs, artères, veines, muscles, et fibres musculaires à la façon d'une seconde peau. [...]Les fascias permettent ainsi l'adaptation du corps aux différents mouvements et postures ainsi que l'absorption des contraintes. Ils sont particulièrement sensibles à tout élément perturbateur, tel un choc physique ou psychologique. » (Eschalier, 2005, p. 20-21)*

Traiter en fasciathérapie c'est surtout travailler à partir du mouvement interne, véritable force de croissance et d'autoguérison. Selon Eschalier (2005, p. 49) :

*« Le mouvement sensoriel organise l'intériorité, élimine les tensions, rend la matière malléable et adaptable. Il assure aussi une vitalité de fond et soutient un processus évolutif du corps, de la pensée et de la conscience ainsi que l'élément créatif. De plus, le mouvement sensoriel rend le corps sensible en améliorant notre perception. Par son rôle unifiant, basé sur l'élasticité des fascias, il constitue une référence interne personnelle, le sceau de notre identité et le support de notre sentiment d'exister. »*

Cette pratique de toucher thérapeutique s'est prolongée plus tard dans une pratique gestuelle appelée *gymnastique sensorielle*. Une pratique dont s'inspirent mes ateliers de

---

<sup>53</sup> Un ouvrage regroupant en 13 volumes les entretiens de Mère avec son disciple Satprem de 19.. à 19.. relatant ses expériences dans la profondeur de sa matière/corps.

centration par le mouvement et de re-création. La découverte et l'apprentissage de cette pratique étaient cohérentes avec mes aspirations profondes, c'est-  dire contacter la vie profonde de mon être par la voie du silence, de l'**attention et de l'action juste**, de façon à me rendre disponible à la force intérieure qui pousse vers sa réalisation.

Reste à voir comment cette thérapeutique s'articulera avec ma pratique zen. Le mouvement interne serait-il l'expression de ma Vraie nature? C'est ce dont il sera question dans un chapitre ultérieur.<sup>54</sup>

---

<sup>54</sup> Voir chapitre 5 : De la source à la pratique

## CHAPITRE 3

### Choix épistémologique et méthodologique

#### 3.1 Une recherche qualitative de type compréhensif et interprétatif

Cette recherche est une recherche qualitative du type compréhensive. Elle s'inscrit dans une perspective que les sciences humaines ont hérité des travaux de Wilhelm Dilthey (1947). C'est-à-dire que nous voulons dans cette démarche dégager le sens de notre expérience vécue. Comme le précise Lorraine Savoie-Sajc (2000 p. 172) *«Le courant interprétatif et compréhensif est animé du désir de comprendre le sens qu'une personne donne à son expérience.»* Citant Denzin et Lincoln (1994, p. 2) elle définit la recherche qualitative et interprétative en ces termes : *« La recherche qualitative et interprétative consiste en une approche de recherche qui épouse le paradigme interprétatif et privilégie l'approche naturaliste. Ainsi, elle tente de comprendre de façon riche les phénomènes à l'étude à partir des significations que les acteurs de la recherche leur donnent. Les études sont menées dans le milieu naturel des participants. La recherche qualitative et interprétative est éclectique dans ses choix d'outils de travail.»*

Ce type de recherche démarre toujours par une question plus ou moins bien formulée, incarnée dans la subjectivité du chercheur. C'est donc en méditant, en écrivant, en peignant, en pleurant, en riant et en respectant ma nature et sa destinée collée à un art de vivre qui implique un art de mourir que je me suis immergée dans l'expérience de cette recherche de la façon la plus authentique possible. C'est en écoutant, en observant et surtout en validant mon expérience que j'ai pu passer à l'étape de la compréhension et de la communication de ma recherche qui va se préciser au cours de la démarche inductive.

### 3.2 Une méthodologie de type heuristique

Dès le début de cette maîtrise, je cherchais à expliciter le sens de mon expérience et de mes actions d'accompagnement. J'étais interpellée par la question de comment m'accompagner et accompagner les autres dans la traversée des phases d'impuissance inhérentes à la condition humaine. J'avais l'appel mais je ne savais pas comment m'y prendre pour faire de cette question centrale dans ma vie une vraie question de recherche de maîtrise. Je tenais à ne pas m'éloigner de moi, ni de mon expérience subjective ce qui explique peut-être davantage ma difficulté de plonger avec simplicité dans des exigences de trouver une méthode de recherche cohérente.

Au fur et à mesure que j'avancais, mes intérêts de recherche se précisaient et se nommaient mieux. Quand j'ai découvert les recherches de Craig (1978) et de Moustakas (1968) qui abondaient dans le même sens que ma démarche, je venais de trouver ma voie de passage. Comme le précise Christophe Gagnon (2004 p. 18) : *«Le premier outil de la recherche heuristique est le chercheur lui-même lorsqu'il utilise son écoute, qu'il observe, sent, rêve, conscientise, dialogue. Nous nous appuyons sur la richesse de la subjectivité. Cette caractéristique nous informe sur la nature de l'implication émanant de la recherche heuristique»*. Je pouvais donc ainsi me permettre de suivre au plus prêt ma façon habituelle de travailler et d'investir mon existence pour faire cette recherche.

#### 3.2.1 Du faire au *non faire*...«Follow your bliss», suis ton émerveillement.

Cette phrase du mythologue américain Joseph Campbell (1993) à ses étudiants a été mon fil d'Ariane tout au long de cette recherche et je peux même dire tout au long de ma vie. Le chemin devient le but... Euréka! Je découvre l'heuristique.

Dès le début de mon processus de maîtrise, je me laisse interpellé au cœur de mon histoire personnelle et professionnelle en fréquentant l'œuvre de Craig (1978) et de

Moustakas (1968) . Rencontrer ces auteurs a constitué pour moi une voie de passage pour me permettre de clarifier comment, en terme de processus, est apparu le thème central de ma recherche, en l'occurrence *le rapport à l'impuissance*. Comme Craig le dit si bien,«... *la recherche heuristique est posée comme un processus et non pas comme un résultat.*» (Craig, 1978)

### Capsule de vie :

*Quand je suis acceptée en psychologie à l'UQAM au début des années 70 je suis fortement ébranlée quand un professeur répond à ma question sur le rapport à l'intuition en proférant avec désinvolture que l'intuition n'existe pas. Cette phrase a été déterminante dans le parcours de ma vie professionnelle. Elle venait contredire ce qui constituait pour moi une valeur de base sur laquelle je commençais à me construire en faisant place à la subjectivité dans ma vie. Très peu de temps après je devais abandonner ces études en total désaccord avec mon idéal de vie davantage inspiré par la psychologie et les philosophies orientales. Quelques années plus tard, Craig et Moustakas démontraient par la recherche heuristique que non seulement l'intuition est une des qualités requises en recherche, mais qu'elle s'accompagne de « la mise en valeur de l'individualité, de la confiance, de la liberté et de la créativité. » (Craig, 1978, p.1) Basée sur la découverte, cette approche en sciences humaines rejoint la créatrice et l'autodidacte en moi puisqu'elle place l'individu comme principal instrument de description et de compréhension de l'expérience humaine. L'individu devient le sujet de( sa ou ma) recherche, ce qui est mon intérêt majeur depuis que je suis interpellée par la question Qui suis-je? soit depuis ma rencontre avec le yoga<sup>55</sup>.*

### 3.3 Les différentes phases de la recherche heuristique

« Tout a été dit mais pas par moi. »  
Gilles Vigneault

Cette phrase de Gilles Vigneault, souvent répétée par nos professeurs, m'a ramenée plus d'une fois à mes textes et à mon histoire. **J'ai compris en écrivant** que ma vie était un heureux mélange d'histoire de soi, d'histoire du monde et de réflexion, jalonnée et même balisée par de grands chercheurs et de grands maîtres. J'ai médité leur sagesse, ils

---

<sup>55</sup> Voir Ma vie comme un voyage 2.5.2

sont ma famille et l'interstice entre mon histoire de vie et la réflexion qu'ils ont favorisée en moi sont deux temps irréductibles qu'il s'agira d'agencer ensemble. C'est ce qu'une recherche heuristique me permet de faire sur le plan méthodologique puisqu'elle se pose non pas comme une quête de résultat mais comme un chemin qu'on fait en se faisant.

À la suite de Louise Castonguay (2006) je résumerais les différentes étapes du processus de recherche Heuristique tel que définit par Craig (1978) : Pour cet auteur : *«Les quatre grandes étapes présentées sont : la question, l'exploration, la compréhension et la communication. Ces différentes étapes ne sont pas séparées les unes des autres, mais sont plutôt interreliées et en devenir.»*

Cette manière de conduire une recherche s'est avérée non seulement respectueuse de mon objet de recherche et de ma manière de m'articuler avec lui, mais aussi un guide et une balise pour accompagner ma démarche .

1. **La question:** souvent vécue de manière préconsciente, se précise au fur et à mesure que le chercheur avance dans son processus. Au fil de celui-ci, il reste à l'écoute de non seulement de son terrain, mais aussi de l'état dans lequel le met l'interaction avec son objet de recherche. Il sonde les sentiments que cette rencontre provoque et ce que cela lui permet de penser. Plus le processus avance, plus le chercheur se laisse informer et former par son problème de recherche et plus il s'implique pour trouver le devenir de ses questionnements.
2. **L'exploration:** s'immerger dans l'expérience de la façon la plus authentique possible. Écouter, observer et surtout valider en sa propre expérience. Aussi, planifier des activités et méthodes que le chercheur compte utiliser pour recueillir ses données de recherche. L'organisation du travail de terrain, une fois bien faite, permet de retourner fréquemment sur le terrain de la recherche et par conséquent à sa question pour ne pas en perdre la pertinence. Cette



phase permet au chercheur de répondre aux questions suivantes : Où puis-je trouver réponse à ma question ? À qui ou encore à quoi puis-je m'adresser pour tenter d'y répondre ? Comment m'y prendre pour chercher les réponses et en conserver les traces ?

3. **La compréhension:** Il s'agit à cet étape-ci, de revisiter toutes les traces bien gardées de notre démarche de recherche. À partir de là, examiner en profondeur toutes les données recueillies. En ce qui me concerne, je dirais que les données rassemblées dans les différents journaux m'ont servi de point d'ancrage pour procéder à l'écriture de mes chapitres de présentation et d'analyses des données. C'est l'étape du dialogue entre ce qui se passe en soi, dans son action, et dans la culture. Pour s'appuyer sur la culture : le dialogue avec les autres comme, par exemple, notre groupe de coformation en maîtrise ou encore nos co-chercheurs ainsi que les différentes lectures nous aident à sortir de nos angles morts et à multiplier le sens que prennent pour nous nos différentes expériences.
4. **La communication:** Partager le sens et les découvertes issues de toute cette expérience de recherche est l'aboutissement d'une telle démarche. L'écriture de ce mémoire constitue donc la dernière phase de cette démarche.

La démarche Heuristique me permet donc de rester le plus près possible de mon expérience et de la décrire avant de tenter d'en extraire du sens.

### 3.4 Terrain et outils de recueil de données.

Pour investiguer la question du rapport à l'impuissance dans ma vie personnelle et professionnelle, je n'ai pas eu le choix de continuer à porter une attention particulière aux événements de ma vie qui me font rencontrer l'impuissance. C'est la traversée de

ces épreuves m'intéressent particulièrement. Comment je m'y prends pour traverser et apprendre de ces expériences ? En quoi mon expérience personnelle peut-elle me permettre de m'outiller pour accompagner les autres qui sont au rendez-vous des mêmes impasses? Pour répondre à ces questions, il m'a fallu revenir à ma vie personnelle et professionnelle.

Ces questions ouvraient pour moi, dans le cadre de cette recherche, un deuxième terrain de recherche à savoir ma pratique d'accompagnement en individuel ou en groupe. Dans ma vie professionnelle, j'accompagne les autres dans un processus d'apprentissage afin qu'ils trouvent en eux un lieu où ils peuvent s'appuyer pour transformer leur rapport aux événements de leur vie qui leur font rencontrer des sentiments d'impuissance et de vulnérabilité. Comment je m'y prends pour accompagner l'autre, en quoi mon expérience personnelle me guide ? Qu'en pensent les personnes qui cheminent ou ont cheminé avec moi ? Telles sont les questions que je me suis posées au début de ma phase d'exploration pour organiser mon terrain de recherche et commencer à regarder les traces de mon expérience.

### **3.4.1 Outils de recueil de données :**

#### **a) Journal intime et peinture**

Être au plus près de ma question de recherche exigeait d'observer dans le moment les effets qu'avaient sur moi les observations que je faisais en revisitant ma propre histoire en relation avec mon parcours professionnel et personnel. Pour ce faire, j'ai tenu «*un journal intime*». Au moment où je revisitais mon histoire, émergeaient des faits nouveaux qui avaient des effets parfois redondants ou parfois inédits dans ma vie actuelle. J'avais donc besoin de rencontrer mon histoire telle qu'elle m'apparaissait. Suite à cette rencontre, je créais des conditions pré-réflexives en m'offrant un espace et

un temps de méditation. Suite à cette méditation, de nouveaux compréhensifs m'apparaissent. Pour poursuivre mon travail, je m'engageais dans une écriture réflexive qui tentait de déployer mes tâtonnements, mes remises en questions et mes eurêka! Lorraine Savoie-Zajc (2000, p.195-196) présente ce type d'instrument de recueil de données en ces termes :

*Sorte de «mémoire vive» de la recherche (Savoie-Zajc,1996) Il s'agit d'un document dans lequel le chercheur note les impressions, les sentiments qui l'assaillent pendant la recherche. Il consigne aussi des événements jugés importants , ceux-ci devenant des précieux rappels quand vient le temps d'analyser les données.*

C'est donc par la méditation, l'écriture intime et la peinture que je me suis immergée dans l'expérience de cette recherche de la façon la plus authentique possible. C'est en écoutant, en observant et surtout en validant mon expérience que j'ai pu passer à l'étape de la compréhension et de la communication de ma recherche.

Le recours à la peinture a eu pour effet de laisser émerger ce que la compréhension par les mots ne pouvait exprimer. C'est ainsi qu'est née une série de mandalas à l'automne 2004.



Bienheureuse dualité

## **b) Journal de recherche-formation**

Pour recueillir les données qui devaient me permettre d'écrire les chapitre de récits de pratique, j'ai revisité ma pratique, non seulement de mémoire mais aussi en consultant les cahiers de préparation, de suivi et d'évaluation d'ateliers que je tiens depuis le début de ma pratique. Toutes les informations concernant non seulement ma pédagogie mais aussi les questions qui tenaient la praticienne que je mettais petit à petit au monde, dans un environnement non balisé, étaient rassemblées depuis des années dans mes journaux de recherche – formation.

À partir du moment où ma recherche de maîtrise a commencé, ma façon de recueillir mes données a été plus systématique et mieux organisée. À chaque atelier, je faisais une description de l'atelier et je demandais aux participantes de tenir un journal et de répondre à des questions qui leur permettaient de me donner des commentaires sur ce qu'on avait fait et vécu ensemble, mais aussi sur les impacts de cette expérience dans leur vie.

Comme le précise Lorraine Savoie-Zajc ( 2000, p. 196) ce type de journal permet de remplir trois fonctions : *« Celle de garder le chercheur réflexif pendant sa recherche et celle de lui fournir un lieu pour exprimer ses interrogations, ses prises de conscience et consigner les informations qu'ils jugent pertinentes. Une autre fonction est celle de lui permettre de retrouver la dynamique du terrain et de reconstituer les atmosphères qui ont prévalu pendant la recherche , cela, une fois que le travail sur le terrain est terminé et qu'il faut rédiger le rapport de recherche, le mémoire ou la thèse. Le journal de bord renferme ainsi les renseignements précieux, car le type d'informations fournit aux données un contexte psychologique et pas uniquement contextuel. »*

Ce type de documents où sont consignés des données brutes ne se rendent presque jamais jusqu'aux lecteurs. C'est pour cela qu'il est important de trouver le mode d'analyse

de données qui risque le moins de trahir ou de réduire douloureusement la richesse du terrain.

### **3.5 Méthode d'analyse des données.**

Comme je viens de le mentionner dans la partie précédente, je ne pouvais pas présenter dans ce mémoire tout le matériel de recherche que j'ai accumulé. J'utiliserai quelques extraits significatifs qui vont nous permettre d'y voir au plus près de cette expérience. Les témoignages issus des journaux des participantes sont un matériel qui m'a permis de procéder à une analyse permettant d'éclairer mon chemin de praticienne. Pour comprendre les sources de ma pratique, j'ai revisité mon héritage théorique ce qui m'a permis de redécouvrir les principes de base qui m'animent tant dans ma vie personnelle que dans ma vie professionnelle.

#### **3.5.1 L'analyse des données en mode d'écriture**

Pierre Paillé et Alexandre Mucchielli (2003, p. 211), dans leur livre portant sur *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*, définissent l'analyse qualitative comme une «*démarche discursive et signifiante de reformulation, d'explicitation ou de théorisation d'un témoignage, d'une expérience ou d'un phénomène*». Analyser ces données c'est prendre le temps de les questionner. C'est oser s'y appuyer pour trouver réponse à sa question de recherche. L'analyste aborde son matériel en lui posant des questions, en lui demandant de lui livrer le fil de cohérence du sens qu'il porte. À cette étape-ci, comme le dit si bien Paillé et Mucchielli (2003, p. 119) «*On ne sollicite plus l'expérience, on l'examine, la scrute, l'interroge à divers niveaux, telle qu'elle a été livrée.*»

Dans le cadre de cette recherche nous avons opté pour l'écriture comme méthode d'analyse : *«L'analyse devient ainsi le champ de l'exercice analytique en action, à la fois le moyen et la fin de l'analyse»* Paillé et Mucchielli (2003 p. 101). D'après ces deux auteurs, dans un contexte d'analyse de données, l'écriture est bien plus qu'un moyen de communication, elle est en soi un acte créateur. Grâce à l'écriture, le sens se dévoile : *« Il peut tout à la fois se déposer et s'exposer»* (ibid. p. 104). L'écriture laisse de la place à la création et à l'expression spontanée. Elle autorise une analyse plus vivante tout à fait cohérente avec la démarche heuristique et avec ma manière de travailler. En plus de laisser de la place à une dynamique de découverte, elle permet de faire écho à la richesse des phénomènes observés. Dans le cadre de cette recherche, le souci de laisser transparaître l'essence de l'expérience au contact de ma pratique et de ma vie m'a orientée vers cette méthode d'analyse. La forme de l'écriture choisie pour faire mon travail parmi les trois formes proposées par Paillé et Mucchielli a été une forme d'écriture descriptive et narrative qui convient particulièrement bien aux récits de vie et de pratiques : *« Une écriture qui sert de support à la reconstitution plus ou moins détaillée des actes, des événements, et des expériences rapportées à l'intérieur du corpus. »* (Ibid. p. 105) Il y a une possibilité avec cette méthode d'analyse de se dégager d'une vision techniciste de la science. Cette méthode permet d'entretenir un rapport vivant continu et fluide à un flux de pensées, de sensations, d'émotions et de créativité. C'est une manière de travailler qui peut laisser vivre la globalité de l'expérience humaine sans devoir la découper en morceaux plus contrôlables.

## CHAPITRE 4

### Ma vie comme un voyage

#### Au pays de l'impuissance et de la vulnérabilité

« Ce qui vous empêche de vous connaître comme  
le tout, et comme dépassant le tout,  
c'est le mental fondé sur la mémoire<sup>56</sup>.  
Quand vous connaîtrez sa nature et ses intentions,  
vous ne lui permettrez plus de créer des  
problèmes imaginaires. »  
Nisargadatta

#### 4.1 De septénaires en septénaires, de croisées de chemins en virages : pour me libérer de ma mémoire

Tout au long de ce chapitre, *Ma vie comme un voyage*, j'entreprends de VOIR comment ma personnalité (le moi) s'est construite à travers mon éducation au sein de mon milieu familial et social. En tant qu'humain, notre rapport à la vie se tisse inexorablement à travers les événements et les liens personnels et professionnels qui se créent tout au long de notre trajectoire de vie. Cela dit je constate que je n'ai pas eu le choix d'apprendre à apprivoiser et à réfléchir le thème de cette recherche : *De l'impuissance à la mutation*. C'est donc cet **aspect** de mon histoire que je nous offre de regarder.

---

<sup>56</sup> Voir Glossaire

*«Vous pensez que le passé, parce qu'il a déjà été, est achevé et immuable? Ah non, son vêtement est fait d'un taffetas changeant et chaque fois que nous nous retournons sur lui nous le voyons sous d'autres couleurs.» Milan Kundera (1973)*

C'est surtout sur le plan de l'élocution et en particulier devant un public que mes premières rencontres avec l'impuissance ont vu le jour. Ce fut pour moi un terrain privilégié pour apprendre à apprivoiser ma vulnérabilité.

Ce chapitre va me permettre de suivre cette trame spécifique de mon histoire, cette trame de fond qui m'a mise en marche sur le chemin de la conscience. Cette double rencontre, il me faudra toute une vie pour l'apprivoiser et découvrir qu'au cœur de ma vulnérabilité, il y avait un pouvoir, tout autre, qui n'appartient plus au *moi* (personnalité), à son histoire et au *mental fondé sur la mémoire*. Cette question a traversé ma vie entière et c'est de cela que ce travail de maîtrise veut témoigner, en précisant ce que j'ai appris à cette école et ce que j'en ai fait dans ma vie relationnelle et professionnelle.

*«Le cerveau ne fait pas la différence entre la réalité du moment où une mémoire est inscrite dans notre filet neuronal».* Dr Candace Pert<sup>57</sup>

Extrait de mon journal, octobre 2006

*« Quand je dois présenter quelque chose de nouveau aux participantes de mes groupes, je constate souvent que s'installe une forme d'excitation qui se manifeste par un débit rapide, des éclats de voix, une température corporelle plus élevée et des rougeurs au visage, comme si j'étais soudainement sous l'emprise de la timidité ou de l'anxiété. D'où me vient cette manifestation sans raison apparente alors que le milieu est réceptif et favorable à mes incursions dans l'inconnu? Qu'est-ce qui bogue? Je peux comprendre cette paralysie verbale et cette grande anxiété quand je suis sollicitée à m'exprimer devant un grand public ou dans un milieu qui ne m'est pas gagné, mais d'où me viennent donc ces manifestations physiologiques imprévisibles et désagréables dans un milieu connu et*

---

<sup>57</sup> Chercheur interviewé dans le film «What the bleep do we know» USA (2004)



*réceptif? Soudainement cela m'apparaît, je sens la peur de ne pas être comprise, enkystée dans ma mémoire cellulaire auprès de sa jumelle la peur de ne pas être reconnue, et cela malgré un assentiment général déjà consenti. »*

Cette logique m'est apparue lors du visionnement d'un film<sup>58</sup> qui révèle comment s'organisent la mémoire émotionnelle dans notre cerveau. En effet les recherches en neurosciences, dont celle d'Antonio Damasio<sup>59</sup>, nous démontrent comment le cerveau crée de nouvelles synapses, comment elles reconnaissent une forme d'intelligence kinesthésique et l'ancrage de l'émotion dans le corps. La démonstration de ce film nous parle également *du pouvoir de l'observation dans le moment présent* tel qu'enseigné par Eckhart Tolle. (2002)

Dès mon entrée dans ce monde le 7 mai 1944, voire même lors de la phase fœtale de mon développement, - *Être reconnue (reçue) et être comprise* - allaient constituer l'axe central du travail qui m'attendait dans la vie. C'étaient les ingrédients de fond avec lesquels la vie m'invitait à m'ouvrir à la Conscience. Dès les premiers épisodes de mon histoire, ces deux composantes se sont retrouvées dans un chassé-croisé qui éclaire de façon éloquente mon rapport aux événements de ma vie ainsi que les choix et les non-choix que j'ai fait.

Plus d'une fois, j'ai vu la peur de ne pas être comprise agir comme frein au *moi* qui a besoin de reconnaissance et le besoin de reconnaissance agir comme moteur du *moi* pour contrer la peur de ne pas être comprise. Comprendre cela et MOURIR! Cette dynamique de stress se met particulièrement en branle chaque fois que je suis en situation de nouveauté en lien avec la prise de parole. Il semble que cette conjecture crée la pression ou la tension évolutive<sup>60</sup> nécessaire pour laisser émerger, ce que j'appelle la troisième force, celle qui

---

<sup>58</sup> Recherche en physique quantique documentée par les chercheurs interviewés dans le film «What the bleep do we know?» Un film de William Arntz et Betsy Chase, 20<sup>th</sup> century Fox 2004 – 1h51

<sup>59</sup> Voir les ouvrages de A. Damasio dont Spinoza avait raison.

<sup>53</sup> Terme utilisé par le maître indien Sri Aurobindo

m'a obligée à agir autant qu'à *m'asseoir*, pour réfléchir ma vie et méditer. Comprendre cela et VIVRE.

La peur de ne pas être comprise Pousse au retrait vers l'intérieur Expression d'un tempérament introverti Introspection	Besoin de reconnaissance Pousse vers l'action extérieure Expression d'un tempérament extraverti Créativité
<p style="text-align: center;">↔↗↘ tension évolutive ↔↗↘</p> <p style="text-align: center;">↔ syndrome d'imposteur ↔</p> <p style="text-align: center;">*** bon voyage ***</p>	

C'est entre la peur de ne pas être comprise et la peur de ne pas exister, donc le besoin d'être comprise et le besoin de reconnaissance, que s'est joué, comme pour d'autres de mes congénères humains, le scénario de ma vie. Les événements particuliers de mon histoire, et ce que j'en ai fait, deviendront une succession d'occasions (tâche à rencontrer) sur mon chemin d'apprentissage, une histoire de vie, un parcours initiatique.

*« Dès les premières phases de sa vie, chaque individu possède un leitmotiv dirigé vers un but. »*  
Charlotte Bühler

J'ai choisi d'écrire ce récit en boucle de septénaires appuyé sur « *le concept de métamorphose* »<sup>61</sup> décrit par Bernard Lievegoed dans son livre *Phases de la vie* (1999). Ma vision du monde reconnue dans celle du mythe de l'Égypte ancienne du sage Hermès et influencée par ma culture judéo-chrétienne ainsi que mon intérêt pour le bouddhisme sont également des éléments qui m'ont encouragée à présenter ma biographie par période de sept ans. *« La réalité ternaire de l'humain, corps – âme - esprit, s'accomplit dans le développement rythmé par période de sept ans (comme chez les Grecs). Sans prétendre*

<sup>61</sup> Ce concept reconnu par les biologistes nous dit que toutes nos cellules se renouvellent tout les sept ans.

*que ces rythmes ont pour point de départ des moments précis nous y voyons des repères autour desquels notre existence est mise en mouvement.» Rudolph Steiner cité par B. Lievegoed (1999) L'enjeu ici est de coller à mon intention de recherche à travers mon histoire personnelle afin que cela m'incite à regarder comment l'état de vulnérabilité est un lieu privilégié de transformation et même de mutation de mon rapport à la vie.*

#### **4.2 De 0 à 7 ans (1944-1951) : Vivre à tout prix**

*«Notre vie est inévitablement marquée par la peur de notre non-existence potentielle. Cette peur de la non-existence donne naissance à notre projet continu d'identité.»*

John Welwood

Je suis née en mai 1944. On ne sait pas encore que la guerre va se terminer un an plus tard. Le climat est plutôt tendu. Mes parents ne s'attendaient pas à ma venue. Ils se connaissent à peine, mais il devront se marier car ma mère est déjà enceinte. Mon père a 22 ans, elle a vingt-six ans et ils vivent un stress incommensurable. Être fille-mère à l'époque est égal à être frappée d'anathème. Ainsi sont les règles du temps. Songe-t-elle à mettre fin à ses jours? Personne ne le sait, on sait seulement qu'elle tente un avortement-maison avec une broche à tricoter.

Les premières années de leur mariage sont donc très difficiles; on est en pleine crise du logement et nous habitons ma mère, mon père et moi dans une petite chambre chez mes grand-parents paternels à Côte-des-Neiges, du temps des villages et des chevaux au cœur de Montréal. Mon grand-père est un homme sévère et bourru qui ne supporte pas les enfants qui pleurent et je pleure tout le temps. Ma mère est dans tous ses états, parachutée qu'elle est, dans un milieu socio-culturel et socio-économique fort différent du sien. Mon père a certainement paniqué devant son nouveau rôle. Un frère et une sœur suivront de près. Nous déménageons sans trop tarder dans un des logements de ma grand-mère maternelle. Les problèmes financiers sont le lot quotidien. Mais il y a pire.

Je suis née avec une fissure palatine<sup>62</sup>, j'ai échappé de justesse au bec de lièvre. Aujourd'hui, tout cela se corrige à la naissance, mais dans les années 40 c'était une toute autre chose. J'ai donc subi trois opérations et vécu une enfance-adolescence terrifiée à l'idée de devoir parler devant des gens inconnus. On me comprenait à peine quand je parlais, et auprès des petits copains cette cacophonie nasillarde donnait lieu à des railleries sans nombre. De plus il était courant de se moquer des problèmes de déficiences intellectuelles en parlant du nez. Inutile de dire que «l'estime de soi» en prenait pour son rhume... Mises à part ces difficultés d'élocution, j'ai souvenir d'un milieu familial assez agréable. Nous demeurions sur le plateau Mont-Royal, un quartier juif (anglais) et canadien-français (dans ces années nous n'étions pas encore québécois...!) à proximité de la montagne, notre terrain de jeu favori.

Cette première septaine de ma vie a été fortement marquée par mon entrée à l'école. Je ne peux évaluer toute la peine que mes parents se sont donnée pour m'épargner cette dure transition, de l'intime au public. La démarche était de taille, je devais rencontrer le monde, leur regard interrogateur sinon ironique et d'interminables efforts pour me faire comprendre. *Me faire comprendre... ou me taire.* Ce fut d'abord une petite école privée au nom bien pompeux, l'Académie Camille Bernard. Nous étions à peine dix dans la classe, ça devait coûter la peau des fesses. L'année suivante, ma mère fut convaincue par une enseignante qu'il fallait m'intégrer à l'école publique. Elle ne pourrait me protéger ainsi toute ma vie. Mon tempérament rieur, expansif et déterminé eut raison des plus grandes angoisses de ma mère. L'école publique s'avéra une expérience difficile mais très formatrice, j'ai rencontré mon impuissance à me faire comprendre, donc la honte de m'exprimer. J'ai appris à me défendre.

J'ai compris beaucoup plus tard, deux semaines avant la mort de ma mère (1995), toute la culpabilité qu'elle portait. Elle m'avoua se juger responsable de mon handicap à

---

<sup>62</sup> Une fissure palatine (absence de palais mou et palais dur fendu), un défaut d'origine congénitale.

cause de son avortement raté. Quel choc! Pauvre maman. J'en frissonne encore aujourd'hui. Je comprends d'autant plus pourquoi elle tenait tant à me protéger durant mon enfance.

**Accompagnement de ma mère mourante :** extrait d'un texte écrit dans le cadre d'un séminaire sur Histoire de vie et accompagnement de fin de vie.

*« Je me souviens ce matin-là, j'étais auprès d'elle à l'hôpital, elle était sous la morphine depuis déjà plusieurs semaines. Dans un moment de lucidité, elle me dit : « J'ai essayé de m'avorter de toi avec une broche à tricoter... c'est de ma faute... »... POW! C'est le coup de tonnerre dans le cœur. Le sang m'en glace encore. Le bouchon venait de sauter et une douche de compassion s'est déversée sur moi. Pauvre maman! Elle s'était « mariée obligée » et toute sa vie durant, elle s'était culpabilisée du handicap avec lequel je suis née. Dans son cœur, elle avait enterré son secret. Toute ma vie j'ai lutté avec un fort sentiment de rejet durant, j'ai lutté avec un fort sentiment général de rejet, sans raison apparente que je n'arrivais pas à m'expliquer. Cette confidence eut pour effet immédiat de m'offrir le morceau de puzzle manquant à mon histoire, celui qui fait la différence entre comprendre et subir. Nous avons pleuré ensemble et nous avons échangé quelques mots, mais surtout nous avons savouré ce rapprochement. Je lui ai expliqué que techniquement il n'y avait aucune chance qu'elle soit responsable de mon handicap, je lui ai confié tout le travail intérieur que ce problème m'avait obligée à faire et, qu'aujourd'hui, j'en récoltais tous les fruits. Quant à la tentative d'avortement, c'était une question de morale et d'époque. Je l'ai remerciée de m'avoir confié son secret parce que c'était important pour moi. »*

Pour conclure sur cette première septaine de ma vie, je dirais qu'en définitive j'ai vécu une petite enfance protégée dans le contexte familial, mais par ailleurs fort confrontante dans le contexte social. J'ai senti trop tôt l'âpreté de ne pas être désirée, de ne pas être accueillie, et par la suite la peur de ne pas être comprise. Ma biographie sera faite d'une suite d'actions, de choix et de tentatives de me libérer de ces mémoires. Des mémoires qui s'exprimaient par moment par un sentiment d'enfermement et des rêves nocturnes où j'avais peur d'être enterrée vivante.

Envers et contre tout, je suis née, vivante. Je suis née avec cet handicap mais mon envie de vivre était d'une force redoutable. La vie, ma vie poussait vers l'avant l'enfant

vibrante d'énergie que j'étais. J'aimais courir dans la nature et repousser les limites imposées, mon père s'exaspérait souvent : *«Tu n'en a jamais assez »!* Eh oui, j'étais déjà insatiable de vie et de curiosité.

### 4.3 De 7 ans à 14 ans (1951-1958) Vivre malgré le regard extérieur

*«Chaque identité personnelle débute  
comme une brillante stratégie de  
survie.»* John Wellwood

J'ai 7 ans et j'aime jouer. J'aurais joué tout le temps. J'aimais mieux courir que m'asseoir en salle de classe car je trouvais pénibles et interminables ces heures et ces heures de cours à ne pas bouger et à restreindre mes élans pour éviter d'être punie. S'il me reste des traces de ces premières années d'école et de vie, c'est bien mon rapport à l'autorité. J'ai appris à la petite école que l'autorité peut contraindre et empêcher de vivre. Dans ma tête d'enfant, il était clair que la liberté ça se gagne contre quelque chose ou quelqu'un et au besoin, ça se vole. *« Y a-t-il une place pour moi dans l'univers? »* Je suis née malgré la peur de ma mère, je vivrais ma vie malgré les exigences extérieures. Insidieusement, cette posture a induit assez tôt dans mon existence un besoin urgent de comprendre et d'être comprise.

Parallèlement, le rapport à mon père s'est dessiné sur le mode de la confrontation. En plongeant dans mes souvenirs, cinquante ans plus tard, je constate avec nostalgie combien les souvenirs d'enfants peuvent être ingrats. La situation économique, sociale, et la culture de l'époque précédant le boom économique des années 70, confinaient mon père à un rôle de pourvoyeur. Sa nature irritable et anxieuse ne lui a jamais permis de voir la vie autrement. *«Son corps en laisse»*, comme le dit si bien Brel, nous aura-t-il privé de la chaleur de son grand cœur? En quelque sorte, oui, mais il compensait en largesses matérielles quand son insécurité chronique le lui permettait.

Le grand virage de mon enfance fut l'acquisition, par mes parents, d'un chalet à la campagne, avec l'argent économisé durement pour l'achat éventuel d'une maison, à raison de 2,00\$ par semaine. En effet ma mère arrachait littéralement cet argent au budget familial. Grosse décision, grand sacrifice, exacerbés par les craintes de mes parents de laisser mon frère traîner dans les rues de Montréal en mauvaise compagnie. Le grand bonheur de ce grand virage fut la rencontre d'un milieu fourmillant d'enfants dans une nature luxuriante. Des pins immenses entouraient la maison. Un petit lac privé et sécuritaire au centre du domaine et un resto (salle de danse des années 50), tenu par les parents de mes amies, complétaient le décor. Finies les balades du dimanche au cimetière Mont-Royal pour «voir» les grands-parents. Fini l'ennui total des fins de semaine en ville. Bonjour le monde! Bonjour les arbres! Toutes ces conditions réunies rassuraient mes parents et du coup nous libéraient d'une multitude d'interdits. Ma grande victoire fut de négocier avec ma mère de me laisser libre de rentrer à l'heure que je voulais. Elle me fit confiance. Mes parents ne voyaient pas l'éducation des enfants de la même façon. La liberté et la discussion d'un côté, l'ordre et les règles rigides de l'autre. Mon père travaillait toute la semaine en ville et venait nous rejoindre la fin de semaine.

C'est certainement à cette époque qu'est né mon amour de la nature. J'étais bien dans les bois, j'aimais l'odeur de la terre humide, je grimpais aux arbres et du sommet c'était l'extase, je rencontrais des forces inconnues, une abondance, un contact avec l'Innommable. Le mot m'était certainement étranger à l'époque, mais je goûtais quelque chose de l'ordre d'une solitude pleine. J'étais au cœur de mes premières expériences d'écoformation. J'étais la petite fille «...*qui plantait des arbres*», avant l'heure. L'été de mes 10 ans, j'ai repiqué une haie entière avec de petits pins récoltés en forêt. Personne ne s'en souciait. Plusieurs de ces arbres ont survécu et ils sont magnifiques aujourd'hui. Je m'isolais souvent de mon groupe d'ami(e)s pour bricoler, dessiner et lire, mais par-dessus tout, j'aimais chanter. Les magnétophones n'existant pas, matin après matin, j'écrivais les mots des chansons qui jouaient à la radio.

À l'école, je m'intéressais à l'histoire et à la géographie. L'appel des voyages et le besoin d'ailleurs se pointaient déjà le bout du nez. J'avais horreur du dessin d'observation et des mathématiques. J'adorais les travaux de recherche, presque inexistants à l'époque, puisque les cours magistraux avec un titulaire omniscient étaient de rigueur.

On n'a pas idée aujourd'hui combien toute la vie était organisée autour de la religion. Les innombrables fêtes religieuses, d'une part, régulaient l'année entière, tandis que les rituels quotidiens et hebdomadaires chapeautaient la majorité des activités. La culture religieuse encadrait tout, à tel point que le curé de la paroisse était l'autorité centrale de la communauté. Selon le degré d'impressionnabilité des enfants que nous étions, cela laissait des traces plus ou moins heureuses. La notion de péché s'infiltrait partout. Valeurs et vertus se confondaient. Un jour, j'étais alors en 5<sup>ème</sup> année, le curé fit réunir toutes les filles de l'école où j'étais. Avec une virulence qui m'épouvanta, il se mit à vociférer contre les filles trop coquettes, nous accusant toutes d'être responsables des péchés d'impureté faits par les garçons. J'étais terrifiée et abasourdie. Ma sensibilité d'enfant était heurtée, ma relation avec ma féminité et avec le Sublime entra dans la confusion.

Cette étape de ma vie s'est aussi beaucoup déroulée au rythme de mes rendez-vous hebdomadaires à l'hôpital Sainte-Justine, en clinique d'orthophonie. De luttes en effondrements, j'appris à vivre avec mon problème d'élocution. L'apprentissage était de taille, force était de m'adapter. L'énergie me poussait en avant, mais un mur s'érigait inéluctablement, celui de la peur de ne pas être comprise, de la peur du ridicule, mur qui me séparait de mon besoin d'être vue pour qui j'étais. La non-confiance grandissante freinait mon droit à l'expression.

Il m'est arrivé souvent d'entendre mes parents discuter de «*mon cas*». Mon caractère débordant de vie leur faisait craindre le pire. Ils se préoccupaient de me rendre capable «*d'être acceptée en société*» (expression consacrée). J'avais quelque chose de non-



domesticable dont mon père se méfiait. Malgré leur indéniable soutien et leur très bonne volonté, mes parents doutaient de ma capacité à me tailler une place dans l'existence. Ils cherchaient à calmer mes ardeurs, à faire de moi quelqu'un de docile et gentil, prêt à occuper un poste de second ordre. De toute façon, à l'époque, il était tacitement entendu que les filles n'avaient pas besoin de longues études *pour changer des couches et entretenir une maisonnée* (autre expression consacrée). Bref! Mon intensité dérangeait. Le clivage entre la perception de mes forces intérieures et la possibilité de m'exprimer extérieurement me semblait infranchissable. Souvent je me retirais dans mon monde... Je reconnu beaucoup plus tard l'enseignement derrière l'épreuve, soit le terreau de ma vie intérieure.

À l'école, mon «problème» me donnait une sorte de statut particulier. Je devais quitter plus tôt certains jours pour mes rendez-vous à l'hôpital et à l'encontre de beaucoup d'enfants de mon âge je prenais déjà l'autobus toute seule. Quel bonheur, ce brin de liberté! Ces rendez-vous individuels me faisaient sortir de mon milieu et me permettaient de faire de nouvelles rencontres. L'ennui, c'est qu'il fallait faire des exercices d'élocution quotidiennement, ce que je n'arrivais pas à faire. Cela créait une lourdeur à laquelle je ne me suis jamais habituée. Il faut croire que je ne croyais pas tellement à l'amélioration par ce chemin-là, jusqu'au jour où j'ai surpris une conversation entre deux médecins sur «*mon cas*». Oui, l'opération était possible, mais les parents ne voulaient pas, disant que la science n'était pas suffisamment avancée. J'avais 14 ans. WOW! Un espoir.

#### 4.4 De 14 ans à 21 ans (1958-1965) Vivre c'est me reconnaître

Cette 3<sup>ème</sup> septaine commence par une affirmation. « *Que la science soit suffisamment avancée ou pas je veux me faire opérer. Il y a un espoir et peu importe les risques, je suis prête.* »

Toutes mes énergies sont concentrées à vivre cet espoir que l'opération sera une réussite. Elle l'a été. On avait seulement omis de me parler de la souffrance pendant tout le

temps de la réadaptation. Cette chirurgie plastique du palais a été faite grâce à une greffe tirée de la gorge. Ma gorge comme mon nouveau palais ont pris tout leur temps avant de trouver la souplesse nécessaire et de donner la qualité d'élocution promise. La marchandise n'a été livrée que plusieurs années plus tard, après d'interminables maux de gorge. Les rendez-vous en clinique d'orthophonie se poursuivirent à un rythme plus espacé. Au moment des premières amours et des grandes amitiés je pris un certain recul face à ce problème qui minait mon existence, pour m'absorber dans les grandes questions identitaires et existentielles. Qu'est-ce que l'amour? Qu'est-ce que l'amitié? Qu'est-ce que Dieu? À la grande stupéfaction de mes parents, je pris un recul radical face à la religion très présente dans mon enfance. Je ne pouvais plus endosser les croyances dont on était gavé. J'ai donc *jeté le bébé avec l'eau du bain*, comme beaucoup de jeunes de ma génération. Du même coup les valeurs de mon milieu : économie, confort et sécurité ont *pris le bord*<sup>63</sup> au profit d'une soif de liberté et d'Amour. Mes lectures me proposaient d'autres visions du monde.

Côté relations amoureuses, pour un temps je me suis cantonnée dans une relation avec un ami de mon frère qui avait pour principale qualité de m'aimer. Il était grand, beau et drôle et la relation se vivait au cœur d'une gang de chums où chacun avait sa chacune. Je ne pouvais démêler ce qui, de mon amour, de ma gang ou de ma meilleure amie, tissait la trame de fond de ma vie. Je me suis vécue éperdument amoureuse de Jean-Marc. Il était la projection de toutes mes aspirations (absolu de l'Amour) et je rêvais ma vie comme beaucoup de jeunes filles de mon époque au bras du prince charmant, en robe blanche au pied de l'autel, s'engageant dans la voie du bonheur et des bébés à venir. Nous vivions nos amours pour ainsi dire dans les salles de cinéma. Nous sommes à la fin des années 50, début des années 60. Nous pouvions aller au cinéma trois fois par fin de semaine, le seul endroit où nous nous autorisions une intimité loin des regards indiscrets. Faut pas me demander de filmographie..! En écrivant ces lignes je note qu'on ne voit plus de couples enlacés dans les salles de cinéma. J'ai longtemps cru que j'épouserais Jean-Marc mais entre 15 et 19 ans nos incompatibilités n'ont fait que grandir. La grande peine d'amour était

---

<sup>63</sup> Expression québécoise pour dire : ont été mises de côté ou se sont volatilisées.

inévitables. Me réapproprier mes projections a pris plusieurs années. Tous mes rêves de jeune maman s'envolèrent avec le dévoilement de la dure réalité d'un fiancé frivole, et moi qui ne l'étais pas assez.

Le projet parental de l'époque pour une fille se résumait à ceci : *«Pas besoin d'aller à l'école pour laver des couches»*. Mes parents m'ont offert des études à l'école de secrétariat la plus prestigieuse de l'époque afin que les compétences acquises et la réputation de l'institution puissent contrer mon «handicap» d'élocution. Cette belle générosité de mes parents s'est avérée catastrophique pour les quelques années à venir. Mon insertion sur le marché du travail a été très difficile. Quel horreur ! Je m'ennuyais «à mourir», j'étais à des lieues de mes valeurs et de mes intérêts. Quand l'étouffement m'écrasait, je fuyais dans les images de nature dont j'avais tapissé les murs de mon bureau. Tous les matins je cherchais dans le journal une porte de sortie, une ouverture vers autre chose. Suite à ma rupture avec Jean-Marc, j'aurais aimé faire des études en service social et aller travailler à l'étranger, mais je n'avais pas les pré-requis académiques et les réformes de *«l'éducation pour tous»* n'étaient pas encore en vigueur.

En parallèle je vivais une amitié profonde avec une copine de classe, Claire. C'est avec elle que se vécut le passage vers d'autres paradigmes. Force était de réorienter mes idéaux et de m'ouvrir à toutes les forces qui n'attendaient qu'un signal pour se manifester. Avec Claire c'étaient les grandes discussions philosophiques, refaire le monde jusqu'aux petites heures du matin, etc. etc.. Claire était à mes yeux une jeune femme très téméraire. Elle me poussa dans des aventures qui firent mon bonheur et je dirais même mon éducation. Elle venait d'un milieu moins conservateur et mieux articulé que le mien. Son rapport aux hommes était beaucoup plus libre et s'inspirait des courants naissants, dits existentialistes. Avec elle, j'ai lu Simone de Beauvoir, Sartre, Gide et j'ai été introduite aux philosophies orientales. Son tempérament d'artiste la conduisit vers le théâtre et la littérature. Le mien vers la musique et le chant. Le besoin de s'exprimer ne me lâchait pas. Notre projet le plus important a été la création d'une boîte à chansons : *«la Source»*. Notre

premier invité a été Félix Leclerc. À l'adolescence mon identification à la poésie de Félix Leclerc m'avait fait renouer avec mes racines de colons, de trappeurs et d'explorateurs, occultées par mes parents citadins qui ont vécu leur propre enfance au rythme de la lampe à l'huile et du labeur des provisions mises en conserve. Dououreusement, et sans comprendre, je sentais dans la musique de Félix le gouffre de l'inconscient collectif.

Toutes mes énergies se consacraient à ce projet. Tout était à faire. Tout était à apprendre. Les décors, l'administration, la publicité, l'aménagement, sans compter nos éternelles négociations avec les autorités de la Ville pour la sécurité. Je me déployais au meilleur de ma créativité au point où j'en arrivais à mettre de côté mes problèmes d'élocution. Les activités de la boîte à chansons ont débordé sur des conférences et des expositions. Je me forçais à faire les présentations, c'était un exercice exigeant qui avait une saveur de survie, soit sortir de mes peurs. Cette implication me changeait radicalement de mon travail de secrétariat qui m'horripilait, qui me tuait. Ça me sortait de ma peine d'amour, ça me sortait de mon vide intérieur. Entourée de monde, ma solitude était grande. J'abordais ma vie de jeune adulte constamment au bord des larmes. Je rêvais de voyage.

#### 4.5 De 21 à 28 ans (1965-1972)

##### **La vie est plus forte que mes problèmes d'élocution : Renaissance**

C'est l'époque des voyages et de l'inespéré virage professionnel. Tous les matins j'épluchais le journal pour trouver quelque chose qui puisse me sortir de ma prison. Un jour je vois cette annonce, «secrétaire demandée pour enseigner la dactylo dans un collège privé». Je me précipite littéralement sans penser à mes difficultés d'élocution. On m'engage et je commence à raison de deux soirs semaine. Mon succès est immédiat. On me propose un contrat de jour pour enseigner toutes les tâches que j'accomplis dans mon métier et cela au double de mon salaire. C'est le bonheur... je plonge dans l'aventure. *Mon besoin d'exister en m'exprimant prime sur mes peurs de ne pas être comprise.* Un

beau cadeau de la vie. Je retrouve dans mon engagement de professeure la même fougue qui m'animait dans la boîte à chansons, je suis sollicitée dans ma créativité en relation avec les autres. De fil en aiguille, le propriétaire ouvre une autre école dont je prends la direction. Toutefois, quelques années plus tard, mes différends avec la direction démontrent un clivage d'objectifs qui devenait de plus en plus difficile à vivre. L'admission des étudiants aux différents programmes répondait davantage à des enjeux économiques qu'à la réelle capacité de l'étudiant pour réussir dans son projet. C'était inacceptable pour moi de collaborer à cette attitude qui me semblait être de la pure escroquerie. Il ne s'agissait pas seulement d'argent, il s'agissait d'adolescent(e)s et de jeunes adultes qui faisaient confiance à notre école, en ses formateurs et en nos méthodes pédagogiques basées sur l'enseignement individualisé. Nos étudiants voyaient dans ce concept une façon de s'en sortir et de retourner sur le marché du travail. Cette dénonciation a conduit à ma démission. Le contexte de travail ne répondait plus à mon idéal d'intégrité professionnelle en matière de formation. Ma vie amoureuse était un échec et mes aspirations profondes étaient on ne peut plus inassouvies. Ma solitude était grande. Dans ma vie, le désespoir régnait en maître.

Les conditions sociales ayant changé, je vois alors l'opportunité de poursuivre des études en service social ou en psychologie. Toutefois mes parents ne sont pas trop chauds à cette idée, c'est à mon frère qu'on voulait offrir cette possibilité d'étudier. C'était normal à l'époque. Quelques jours plus tard, alors que je suis toujours en pourparlers avec mes parents pour obtenir leur soutien, le téléphone sonne. C'est le directeur d'une école publique de Montréal qui, ayant entendu parler de moi, m'offre un poste pour la semaine suivante à la condition que je m'inscrive à l'UQAM en psychopédagogie. WOW! C'est tout à fait inespéré car, malgré mon expérience, il m'était impossible de m'inscrire à ce programme si je n'étais déjà engagée dans une commission scolaire et, vice et versa, impossible de postuler à une commission scolaire sans être inscrite à l'Université...!

J'ai donc changé d'emploi. J'enseignais dans le contexte très nouveau des grandes polyvalentes. Celle où j'ai été engagée avait la réputation d'être la poubelle du Québec.

C'est tout dire de l'enfer qui m'attendait. Dans certaines classes, il s'agissait tout au plus d'empêcher les élèves de crier et de marcher sur les bureaux. Bienvenue au secteur public, bienvenue aux nobles réformes qui rendaient la fréquentation scolaire obligatoire jusqu'à 16 ans dans des établissements totalement déshumanisants. Programme spécialisé ou pas, c'était le bordel. Qu'advient-il de ces grands parkings dans 10 ou 20 ans? C'est l'époque des grands revirements de la révolution tranquille et des changements majeurs en éducation et en santé. Ces deux secteurs ne seront plus sous la juridiction des religieuses et des religieux. Nous sommes en 1968. Des scandales éclatent, des grèves étudiantes paralysent les cours. On est loin de comprendre ce qui se passe. Cela devait durer quelques années avant que je trouve un autre poste dans un collège privé, celui où j'avais étudié. Mes études en psychopédagogie étant terminées, j'étais libre de choisir. Entre temps, mes longues et fréquentes vacances me permettaient de voyager. Ce que je fis goulûment. À travers la culture, je cherchais à m'échapper de mes questions existentielles.

#### 4.5.1 La musique

À cette époque, la musique était très importante dans ma vie. Pendant plus de deux ans, je me suis intensément investie auprès de professeurs privés. J'ai adhéré à un chœur de chant semi-professionnel avec lequel je participais à des concours au niveau national. J'étais prête pour des études supérieures, mais une grande déception m'attendait.

#### Capsule de vie :

*Je me souviens de la pratique intense des derniers jours avant mon audition. Je me souviens de mon essoufflement en montant les marches du célèbre institut, l'école Vincent d'Indy de la faculté de musique de l'Université de Montréal. Tous les grands chanteurs québécois ont, un jour ou l'autre, escaladé ces marches. Impressionnée, j'entre dans le hall et une religieuse vient à ma rencontre. On se rappellera qu'au Québec, au début des années 60, les grands centres d'enseignement comme le réseau hospitalier sont encore sous la direction de communautés religieuses. La répétitrice Sœur Marie est très gentille, très grande et souriante, elle cherche à me mettre à l'aise. La pièce est très petite, une fenêtre ouverte donne sur le Mont-Royal. Elle jette un coup d'œil sur mon dossier et attaque les premières notes d'un extrait de Madame Butterfly. Nous causons un peu. Je me détends et j'entreprends la 2<sup>ème</sup> pièce de mon répertoire, un classique italien Caromibien. Tout*

*semble bien aller mais les oreilles tendues de ma répétitrice me signale qu'elle s'interroge sur quelque chose. La pièce terminée, elle me demande si j'ai déjà eu des problèmes dans la région du larynx. Je lui raconte mon histoire de fissure palatine à la naissance et des opérations qui ont suivi. Il n'en fallait pas plus pour confirmer ses doutes. Le verdict est tombé, inutile d'insister : « Mademoiselle, je suis désolée mais il serait très dangereux pour votre santé de vous engager plus loin dans l'étude du chant classique. Cela vous demanderait dix fois plus d'effort qu'une autre... et patati! et patata!...des polypes à répétition sur les cordes vocales pourraient vous entraîner vers un cancer de la gorge... et patati! patata! »*

Mes souvenirs s'estompent. Je ne sais plus comment je suis sortie de là si ce n'est l'impression générale d'un grand vide et d'un trou dans l'estomac. J'ai erré dans la ville, fatiguée et désabusée. Je me retrouve seule, dans un bar, pour la première fois. Tout était blanc et de forme ronde. Ai-je commandé un bière?

#### 4.5.2 **Ma rencontre avec le yoga**

Je me souviens, nous sommes en 1969. Je viens d'avoir 26 ans. J'ai l'âge de ma mère à ma naissance. Le portrait général : *Jeune professionnelle stressée et malheureuse*. Je suis dans le cycle que j'appellerai celui de mes peines d'amour et de ma désillusion professionnelle. Malgré mon tempérament rieur, expansif et déterminé je crois bien que je suis en crise existentielle. J'y suis peut-être depuis mon enfance. Mes expériences amoureuses ne font qu'ajouter profondeur et impasse à ma solitude. Je me sens seule même si je suis très entourée.

À l'époque, le stress est un mot plus ou moins connu. Hans Seyle (1988) n'a pas encore publié son livre, *Le stress sans détresse*, mais le terme est plus ou moins utilisé. Dans le milieu populaire d'où je viens, on en est encore à tout mettre dans le même panier, celui de la dépression. Un mot tabou s'il en est, puisqu'il fait référence à la maladie mentale. Sans nommer mon état, je me sens dans une grande fragilité et je cherche désespérément des réponses à mes questions et des solutions à mon état physique et psychique.

### **Capsule de vie : Nouvelle naissance**

*Un beau samedi matin d'automne alors que je flâne en lisant le journal de la fin de semaine (Le Petit Journal) un mot surgit parmi tant d'autres dans le titre d'un article **YOGA**. Je n'ai aucun souvenir du contenu de cet article. J'ai le souvenir du mot qui entre en moi et me sort de ma torpeur. Une lumière vient de s'allumer. J'avais certainement entendu parler de pratiques similaires à travers les livres de Lobstang Rampa, racontant son enfance au Tibet, mais loin de moi l'idée qu'on pouvait trouver cela annoncé en conférence si près de chez-moi, à l'université de Montréal le lundi suivant. Je décide d'y aller, mais je n'ai aucune idée à quoi m'attendre. Nous sommes moins de 50 personnes réunies dans un auditorium vaste et froid et tout en bas un petit bonhomme cause. À un moment donné, il nous suggère une expérience.*

Et voilà que l'expérience fondatrice se déclenche :

*À peine nous a-t-il demandé de fermer les yeux qu'il nous propose de percevoir nos fessiers sur le banc... et là je ne sais plus, qu'est-ce qui advenait avant ou après, mais j'ai senti quelque chose comme tout le bonheur du monde qui descendait en moi. J'ai ressenti pour la première fois de ma vie que mon corps devenait l'hôte de quelque chose d'innommable. Je n'étais plus l'âme blessée qui était entrée dans cet auditorium. J'avais un corps, et dans ce corps - il y avait un trésor - que ce professeur appelait - conscience. Le mode sensoriel venait d'entrer dans ma vie. Je venais de naître au corps que JE SUIS. Cette aventure «du corps que je suis», bien que maintenant re-située dans sa juste mesure, m'a pour ainsi dire sauvé la vie, en ce sens qu'elle m'a amenée aux premières loges du lieu de la vie sur cette terre, celle de mon incarnation dans la matière. Sentir, jouir et vivre...Alléluia! Il me plait de dire que je suis née à l'automne 1969 à l'âge de 26 ans.*

Un long et merveilleux voyage s'amorce, celui de la quête de ma vie intérieure. J'entrepris une recherche expérientielle en yoga. En 1971, je débute une formation pour devenir professeure de yoga. Le yoga est ma survie, j'y apprend à vivre de l'intérieur. Mon implication sociale passe au second plan. Mes questions : *Qu'est-ce que vivre? C'est quoi le sens de la vie?* prennent le chemin de la méditation. L'état d'Être se révèle un refuge. J'apprends à mettre en priorité ma vie intérieure. De petits pas en petits pas, mon intérêt grandit. Un grand vide est comblé.

### **Capsule de vie : Un rituel pour célébrer la naissance et la reconnaissance**



*Je me souviens de cette soirée initiatique au premier degré du Raja-Yoga, le yoga de l'esprit. Nous avons été préparés pendant plusieurs mois à la philosophie, ainsi qu'aux pratiques et enseignements du Bouddha. En fin de parcours, au lieu d'un traditionnel examen sur les connaissances, on nous convia à une méditation spéciale qui, par un rituel, validait notre implication. Je me rappelle que nous portions des robes de méditation blanches et que nous avions les yeux bandés avant d'entrer dans la salle de méditation, aménagée pour la cérémonie. J'oublie le reste tellement mon émotion était grande. Des larmes coulaient sans vouloir s'arrêter. J'étais en contact avec une telle intensité que j'en sanglotais. Je me sentais renouer avec ma source, celle de ma petite enfance, celle d'avant le doute, celle d'avant ma naissance.*

L'authenticité du processus dans lequel je m'abandonnais n'était nullement à remettre en question. Il était évident pour moi que ce rituel marquait un passage important. L'universalité des croyances passait par l'introjection de la divinité. Le Christ, Bouddha, Allah, ne seraient plus jamais là-bas sur les autels mais ici en moi. Où est Dieu? Dieu est partout, nous répondait le petit catéchisme. On avait oublié de nous dire qu'Il était aussi en nous. Qui est Dieu? C'est un mystère. Non, c'est une force universelle que je porte et qu'il m'appartient de contacter et d'exprimer.

#### **4.6 De 28 à 35 ans (1972-1979)**

**Vivre est un rendez-vous avec mon besoin d'exister sans compromis.**

*«Celui qui a vu son ombre est plus grand que celui qui a vu les anges.» Suzuki Roshi*

L'aventure aurait pu s'arrêter là, mais ce ne fut pas le cas. Cette formation se terminait par un stage intensif animé par un thérapeute judoka. Les participants vêtus de kimono se voyaient proposer des mises en situation dans un constant rapport au corps et souvent même dans un rapport corps à corps. La dynamique dans laquelle on travaillait était particulièrement provocante. Nous avons pris l'habitude d'appeler ces rencontres des *dynamites* de groupe. Impossible d'occulter ce que ces exercices venaient bousculer dans nos comportements stéréotypés. Je me croyais libre et bien dans ma peau depuis ma

rencontre avec le yoga. Cet atelier d'un week-end allait ouvrir la boîte de Pandore et se révéler un moment charnière, un rendez-vous prévu par mon destin. C'est ainsi que j'ai réalisé à quel point j'étais aux prises avec un rôle féminin qui répondait davantage au standard de mon milieu qu'à mon énergie personnelle. L'urgence d'exprimer ma vie réellement me fit prendre la décision de m'engager dans cet apprentissage.

### **Capsule de vie : Rencontre avec le judo, rencontre avec l'amazone en moi**

*Je me souviens, nous sommes une dizaine de jeunes profs de yoga dans une pièce très éclairée et couverte de tatamis verts. Nous sommes dans un dojo, tous vêtus de kimonos. Bien qu'impressionnée par le cadre très formel, je trouve l'atmosphère plutôt sympathique. L'instructeur, un homme dans la quarantaine avec une voix de baryton et très bien campé sur ses jambes, établit les règles. On sent ici qu'on s'amuse sérieusement. Le personnage, ceinture noire nouée à la taille, impose par sa seule présence un climat de douce rigueur. Dans l'ensemble il s'agit, par des mises en situations, de dépister des attitudes inconscientes ancrées dans notre gestuelle. La plupart des propositions se jouent au sol. Ramper, marcher à quatre pattes etc. Jusqu'ici tout va bien. On s'engage vers les mises en situation avec un partenaire de l'autre sexe.*

*D'entrée de jeu je flaire la difficulté. Il s'agit d'immobilisations au sol dont on cherche à se défaire. Un partenaire couché au sol est immobilisé par l'autre assis par terre, à ses côtés. Ce sont les techniques de base du judo. Dans cet exercice, les filles ont tous les droits, tandis que les gars ne peuvent utiliser que leur force naturelle, ce qui est déjà pas si mal. Je me sens très mal à l'aise. Je sais que j'ai horreur de cette sensation d'enfermement. Je regarde les autres et je trouve que pour l'ensemble du groupe cela semble bien se dérouler, ça me rassure un peu. Mais, je tremble déjà intérieurement. Quand arrive mon tour, je me vois allongée au sol sur le dos, les bras de mon partenaire tiennent mes épaules et tout son corps participe à immobiliser mon corps au sol. Je suis confortable dans la mesure où je n'essaie pas de me déprendre. Or, il faut justement sortir de cette immobilisation. Je me dit que je dois ressembler à une poule sous la griffe d'un renard. Les plumes revolent de partout. Je me débats, impossible de m'arrêter, j'étouffe, je hurle, je meurs. Quant au partenaire, il tient le coup. J'entends la voix de l'instructeur impérativement poser la question : Qui t'opprime? Qui t'opprime?*

*Il donne ordre de me lâcher. Mon partenaire est rouge et blanc. On avait rarement vu une telle réaction. L'instructeur me donne la main, je me calme, je ne comprends pas. Moi, le symbole même de la liberté? Qui m'opprime? Qui aurait cru à une telle réaction? Où était passée la fille distinguée de sa mère?*

*«Celui qui a touché ses abîmes et qui a pourtant choisi la vie met le monde debout.»* Christiane Singer

Plusieurs années de thérapie par le judo-éducatif ont suivi. Cette expérience m'a appris à reconnaître et à assumer ma puissance vitale. Je voulais apprendre à vivre une vie qui ne nie pas ma vitalité, je voulais vivre dans l'authenticité, apprendre à ne rien nier de moi, à me réapproprier mon corps, à incarner ma quête dans la matière. En bref, une formation intensive qui sort des sentiers battus, valorisant le terrain à la théorie, pour sortir des modèles de mon conditionnement culturel et son ombre .

#### **4.6.1 Cheminement**

Intégrer la voie du corps dans une société qui l'ignore, au profit d'une pensée conceptuelle et d'un agir déconnecté de ses forces vitales, ne fut pas une mince affaire. Le stage terminé, l'examen réussi, on avait le choix de s'engager plus à fond dans la démarche. Le maître de judo Jean Roulet, avait mis au point une approche qu'il nommait le *Judo-éducatif*, et qui fut l'objet d'un ouvrage du même nom édité chez Léméac en 1965. Cette pratique éliminait totalement l'aspect compétitif trop souvent mis en évidence dans les arts martiaux. L'apprentissage s'appuyait sur les mêmes protocoles de formation, mais le but était tout autre. Il s'agissait de s'engager dans l'action, de débusquer nos peurs, et d'habiter nos vies au cœur du corps en s'inscrivant dans le parcours d'une âme au service de son évolution. Comparativement à notre culture Apollinienne axée sur la rationalité, nous étions invités à faire place à une manière de vivre plus Dionysiaque. Il était question de se réapproprier ce corps longtemps censuré et marginalisé par l'Église, de renouer avec le sens du plaisir et de la sensualité.

Il était d'usage de considérer que, toute proportion gardée, le besoin de se raconter appartenait à notre petite histoire et qu'un travail sérieux, évolutif, devait s'appuyer sur une pratique qui allait directement à l'essentiel et à *la racine de nos habitudes* (pensée et

émotion) dans le corps. Une connaissance des lois de l'univers et une ouverture sur les cultures et traditions orientales en feraient plus pour développer notre sensibilité que s'attarder indéfiniment sur nos manques affectifs. Pas facile. Pas évident. Faudrait-il alors renoncer à réfléchir sur notre vécu émotionnel et à analyser nos pensées ? Roustand (2000) nous dit « *L'inexorable du dire de soi ne peut pas ne pas être, mais quand il s'apaise ou s'épuise, c'est alors que l'essentiel commence et que les faits apparaissent, dans leur force* ». C'est une quête similaire qui a poussé K.G. Durckheim (1977) à mettre sur pied une démarche qu'il a nommée « *thérapie initiatique* ». Une démarche qui cherche à sortir des pièges de nos mémoires et de notre biographie pour enfin permettre *La percée de l'être*. K.G. Dürkheim (1971)

Les rencontres hebdomadaires se déroulaient dans un dojo sous la direction d'un moniteur chevronné formé par Jean Roulet, alors que ce dernier nous offrait des rencontres individuelles de synthèse à son bureau. Encore une fois, pas question ici de se raconter *ad infinitum*. Ces rencontres revêtaient un caractère très personnalisé dont l'essentiel était définitivement de nous sortir de nos habitudes (instinctive, émotive et mentale). Difficile à expliquer, c'était une confrontation bien menée pour débusquer ce que Carl Jung (1973) nomme l'*ombre*, ou ce que Gurdjieff (1974) nomme *l'homme machine*.

J'étais livrée à moi-même devant ce thérapeute qui, bien qu'il s'en défende, faisait office de maître, dans le sens d'un puits de science qui confrontait certes, mais énergisait sans contredit tous ses émules. Chemin faisant, ma vie prenait sens autour du témoin-observateur de l'ombre. Cet ombre que tous essayaient de démasquer en évitant à tout prix la pensée conceptualisante. À cette époque, la démarche dans laquelle j'étais engagée était tellement marginale qu'elle nous plaçait dans un espèce de statut privilégié assez isolant des courants psychologisant du moment. Nous lisions Castaneda, Aurobindo, Durckheim, Jung et Gurdjief comme bien d'autres mais notre interprétation ne souffrait aucune *mentalisation* et nous inscrivait dans une pratique au quotidien qui nous situait dans la position de l'initiable telle que nommée par les anciennes traditions.

Un autre champ d'apprentissage important d'exploration fut celui du lien corps-esprit. Je découvrais mon corps en tant que matière et haut lieu d'accompagnement du devenir humain. À la lecture de Sri Aurobindo, je découvrais la possibilité d'une spiritualité qui préconise une descente dans la matière plutôt que la libération de l'esprit hors du corps. J'ai appris à la même époque que le corps ne ment pas. Selon Roustand (2000) «*La pensée du corps précède structurellement la parole.*» C'est mon expérience. Il existe une vérité du regard, du geste et de la sensorialité. Développer son *senti*, pratiquer la *présence* était d'ores et déjà le leitmotiv de tous ceux qui gravitaient autour de ces enseignements.

#### 4.6.2 Je sens, donc JE SUIS

Ma plongée dans le yoga et ma rencontre avec le judo deviennent les bases de toute ma démarche personnelle. De pédagogue dans le programme régulier auprès des étudiants du secondaire, du collégial et puis à l'éducation des adultes, je me préparais à devenir *pédagogue du corps*<sup>64</sup>.

Ces années furent essentiellement consacrées à l'expérimentation, soit me réapproprier *corps et âme*, ce qui s'est traduit par une recherche intensive dans tout ce qui concerne de près ou de loin les approches sur la conscience corporelle et la méditation. Ce passage vers l'éducation somatique s'est amorcé au fil d'années où chacune de mes découvertes enrichissait mon champ de perception et nourrissait ce que François Roustand (2000) appelle «*l'âme sensitive du corps*». Somme toute, mon expérimentation d'un nouveau rapport à mon corps me permettait de revisiter autrement et de faire mien cet énoncé de mon enfance, que j'entendais au principal rituel chrétien qu'est la messe : «*Ceci est mon corps*». L'indissociabilité du corps et de l'être du Christ suggérait-il qu'on pouvait tendre à un tel mode d'incarnation? À cette différence près que «*ceci*» n'est pas à l'extérieur de moi, mais à l'intérieur de moi. «*Ceci* » est moi, «*Ceci*» est mon corps.

---

<sup>64</sup> J'utilise cette appellation à des fins de clarification et non en référence à une certification décernée par la Méthode Danis Bois.

J'habite mon corps, j'habite ma vie, je sens mon corps, je sens ma vie. Et glorieuse conclusion : « *Je sens, donc JE SUIS* ».

#### 4.6.3 Retour à la terre et vie de famille

*« Sans ma terre, mon œuvre n'aurait pu voir le jour »* C.G. Jung

On se souviendra que mon *non droit à l'existence* se traduisant par une grande solitude intérieure est une question qui m'habite depuis toujours, mais de plus en plus je trouve du sens dans mon bouleversement intérieur lequel m'offre des moments de pur grâce. Ma vie est au centre de la Vie, quoi chercher d'autre? Les bases de mon existence sont posées et mes besoins de vie à deux se précisent dans l'intention claire de répondre à mes besoins affectifs certes, mais cela en parallèle de ma quête évolutive<sup>65</sup>.

Lors d'un séminaire de fin de semaine en yoga, je rencontre Richard dont l'idéal, le charme et la culture me séduisent. Deux ans plus tard nous étions mariés et j'attends un enfant. Entre temps, nous avons acheté une vieille maison ancestrale. Le grand virage de cette septaine de vie s'amorçait. Toute cette quête d'incarnation se vivait dans un contexte de vie familiale qui me servait aussi de laboratoire. S'incarner dans son corps suppose un contact réel avec la matière, donc une incarnation dans un lieu physique et dans des liens avec les autres. C'est de cette manière que j'ai compris la quête de C.G. Jung (1967) quand il relate, dans sa biographie, la construction de la tour de Bolligen, comme une nécessité d'incarner son processus vital dans la matière.

C'est alors que s'effectue mon retour à la terre et que je réalise mon rêve de vivre à la campagne et de faire mon jardin, mais une grande surprise nous attendait puisque ce

---

<sup>65</sup> Il faut entendre la quête évolutive dans le même sens que donne Sri Aurobindo, quand il parle de la participation du corps à l'évolution de la conscience.

retour s'est accompagné de travaux monstres et insoupçonnés pour rendre habitable une maison centenaire située sur un rang face au mont St-Hilaire en Montérégie.



Nous étions loin de nous douter de l'envergure de ces travaux. Nous étions portés par l'enthousiasme de notre jeunesse et la beauté de notre projet et nous avons choisi de nous lancer dans l'aventure de la restauration. Après tout, notre maison était classée *maison historique* par le ministère du patrimoine. Belle affaire! Avant la restauration - la démolition. Nous n'avions aucune expérience des travaux manuels et il s'avéra que tout était à refaire, les fenêtres, la plomberie, l'isolation, le toit, les cheminées, la maçonnerie des murs extérieurs, etc. Quel apprentissage! Pour apprendre à apprivoiser l'impuissance, le cadre était bien choisi.

Le contexte matériel mis en place, nous avons dû apprendre à vivre notre nouvelle relation et rencontrer nos différences au cœur de ce grand *bardas*. J'ai vécu ma grossesse dans l'apprivoisement de ce nouvel espace et la joie de la naissance de notre bébé dans le réaménagement continue d'un endroit épargné de la démolition ambiante.

*«...une cloche sonne, c'est aujourd'hui que le cri est sorti de la nuit,  
sur mon lit défait le fruit.*

*Bonne la vie me revoici je recommence j'ai de la chance,  
chanter, chanter crier ma joie et puis me taire  
y a un mystère chez moi.»*

Félix Leclerc - Naissance

Quel paradoxe! Marie-ève grandit et vit sa petite enfance au beau milieu d'une maison en démolition. C'est le monde à l'envers et mon inquiétude *chronique* refait surface.

Marie-Ève est une adorable enfant, elle avait une façon bien à elle de me signifier que ma précipitation dépassait les bornes. Sa maturité infantile surprenait. Un jour de grand désarroi elle m'a appris dans un gazouillement, qu'un caillou peut contenir tout l'univers.

C'est avec elle que j'ai retrouvé les joies de mon enfance dans le bricolage et la peinture. Plusieurs matins par semaine, après l'émission de télévision «Passe-Partout,» on s'absorbait dans le bricolage et la peinture aux doigts. La nuit venue, j'explorais par moi-même, étonnée de retrouver ce plaisir oublié. Je classerais ces nuit de l'été 1977 parmi mes expériences fondatrices. Je venais de renouer avec mon «génie» créateur. Marie-Ève est ainsi devenue mon premier maître d'art... c'est même écrit dans mon C.V.

Entre Richard et moi les différends se multipliaient, le temps n'était plus à l'amour. Nous venions de milieux et de cultures fort différents. Notre énergie d'action et notre regard différaient sur plusieurs points. Entre les clous et les planches, qui peuplaient notre chantier, plus en démolition qu'en construction, on n'arrivait plus à retrouver ce qui nous avait réunis. Après 6 ans de travail acharné, nous décidons de vendre la maison. On cherche à troquer la plaine de Saint-Damase pour la montagne.

*«Pour une p'tite maison, j'donnerais ma maison  
Je voudrais m'en aller et voler dans l'horizon  
Mais j'ai c'te maison rivée aux talons.»*  
Félix Leclerc – Chanson des colons

#### **4.6.4 De la plaine à la montagne**

Depuis plus d'un an nous cherchions une terre. Une montagne, un ruisseau, un lac, un environnement sauvage, loin du monde. La restauration de notre maison de Saint-



Damase nous avait épuisés. La forêt et la montagne me régénéreraient chaque fois que j'allais chez mon frère dans la Mastigouche. Un jour nous avons pris rendez-vous avec l'agent d'immeuble du coin. *«Oui il y a quelque chose à Saint-Charles-de-Mandeville, le village voisin, c'est loin en montagne, il n'y a pas de chemin pour s'y rendre, est-ce que cela vous intéresse vraiment?»* Nous avons insisté et le vieux monsieur Turenne enfila ses bottes et ses raquettes pour nous amener au bout du monde.

La rivière n'était pas totalement gelée, on entendait le torrent qui grondait. Il y avait un abri, un poêle à bois et une cheminée délabrée. Ça devrait nous tenir au chaud. Le vieil agent quinquagénaire discutait avec Richard, il décrivait le panorama en haut de la montagne et l'étang au bout de la rivière. La lumière, que cette grise journée laissait filtrer entre les arbres, m'offrait tous les espoirs. Je me suis éloignée pour sentir ce que cette forêt avait à m'offrir. Je me suis laissée glisser dans la neige, je me suis laissée porter et j'attendais les yeux pleins de ciel sous les arbres. La réponse vint : Je me sens loin de tout... ici c'est le bout du monde, paradoxalement je me sens si près de moi, si près... de ce quelque chose qu'on ne peut trouver qu'au contact de l'immensité.

Belle innocence. Pour me sentir près de moi il semble que j'avais besoin de me sentir loin de tout. C'est un sentiment d'étrangeté qui résonne très fort... enfin de l'espace... enfin je reconnaissais quelque chose d'innommable, quelque chose que j'avais rencontré dans mon enfance en haut des grands pins dans la forêt chez mes parents, ou lors d'expédition en canot dans le parc De La Vérendrye, une authenticité nue.

Le deuxième retour à la terre s'engagea. Nous avons eu la chance d'avoir un prêt qui nous a permis d'acheter cette terre avant la vente de notre maison. De la plaine fertile de la Yamaska à la forêt de la Mastigouche, de la vie des cultivateurs à celle des coureurs des bois, notre rêve permuta. D'un week-end à l'autre l'état de grâce perdurait. Portage en raquette, chauffer l'abri, cueillir l'eau à la source, mon temps se résumait à vivre. Le concept de la *simplicité volontaire*, comme l'énoncerait quelques années plus tard Serge

Mongeau (2000), rentrait dans ma vie. Ce contexte me ramenait à l'essentiel, sans toutefois aplanir les difficultés de ma relation de couple. Le vent du printemps souffla et souffla si fort... La magie des bois n'a pas su créer le miracle que nous espérions. Notre couple battait de l'aile, de plus en plus, j'étouffais... notre famille s'en allait vers une scission.

### **Capsule de vie : Séparation et non rupture**

*Je m'en souviens comme si c'était hier. On revient d'un voyage au lac St-Jean, rendu pénible par nos différends qui s'accroissent de plus en plus. À mon corps défendant, la décision s'impose. Au petit matin je suis réveillée par ces mots au fond de ma gorge : «On se sépare». Nous sommes dans le petit chalet de notre nouvelle terre dans les montagnes de la Mastigouche à Saint-Charles-de-Mandeville. Je suis réveillée par une force invisible qui m'assoie carrée dans le lit. Ces mots martèlent dans ma tête, «on se sépare». J'ai souvent repoussé cette éventualité, mon cœur se brisait à l'idée de priver ma fille d'une famille, .... Mais la puissance de l'impulsion est tellement grande que je ne la discute plus, je ne suis même pas surprise d'être sereine dans ma décision. Un vent de liberté me pousse et au petit déjeuner, c'est avec grand ménagement que je propose à Richard de faire une pause, une séparation et non une rupture. Je ne sais pas comment on devra s'y prendre, on verra bien. L'important, c'est de se respecter dans nos différences et de protéger notre fille dans cette transition qui sera certainement délicate.*

Le scénario était déjà écrit, on dirait! Après avoir pris ma décision concernant la famille, j'ai eu l'impression que tout déboulait. Au retour, l'agent d'immeuble nous attendait déjà avec une offre d'achat pour la maison de Saint-Damase. Les événements se précipitaient, mais notre complicité favorisait la transition. On emménagera à Montréal dans deux appartements différents, mais dans le même quartier afin d'appivoiser notre nouvelle vie de mono-parentalité et d'épargner à notre fille les affres de la séparation. Finie la poussière dans les armoires, finies les araignées dans les lits et les souris qui n'en finissent plus de se chercher de nouveaux nids. Finie l'aventure de la restauration. Un vent de liberté continue de m'habiter.

Le virage était complété. Sans m'en rendre compte j'entreprenais le plus long pèlerinage de ma vie. Ma rencontre avec *celle qui court avec les loups*<sup>66</sup>, ou les ours, ou le

---

<sup>66</sup> Référence au livre de Clarissa Pinkola Estés (1992), *Femmes qui courent avec les loups*.

noir de la solitude en forêt. La voie sèche et étroite des initiés se présenta. Le ciel et l'enfer au même menu, sans issue possible. La nature de Saint-Charles nourrissait mon âme. J'étais proche de mes racines, je renouais avec l'Essentiel dans l'odeur humide des mousses qui s'agrippaient aux rochers. Pendant des heures je communiais avec la lumière qui se traçait un chemin à l'ombre des arbres. Sans bien m'en rendre compte, ma vie se dessinait au rythme de mes énergies taureau, créativité/transformation.

Cette implication dans la création d'un milieu de vie est devenue un acte d'assumption et un exercice d'intégration. Fortement engagée dans une démarche de conscience, l'inspiration du maître Judoka guidait mes pas.

#### **4.7 De 35 ans à 42 ans (1979-1986)**

##### **Ma vie entière est formation et quête de réalisation.**

*«Et le temps coule,  
De rien je ne suis maître  
Perd le contrôle. Perd la raison.»*  
Félix Leclerc

J'amorce ma nouvelle vie dans l'esprit d'une année sabbatique. J'explore, je veux quitter l'enseignement et m'approfondir dans un travail qui m'apprenne quelque chose. Je reviens au yoga et je poursuis mes recherches en éducation somatique. Une nouvelle voie se dessine.

C'est une période intense dans la pratique du judo-éducatif, un soir et deux matins par semaine aux aurores. Je m'inscris à des ateliers de théâtre et de chant, je peins. Je cherche ma nouvelle identité de *femme libre* mais je suis peu douée pour les aventures amoureuses. La création s'impose de plus en plus. La solitude est au menu et gruge le vent de liberté qui me portait. La relation avec le père de ma fille est instable. La garde partagée

le met face à sa nouvelle réalité de père monoparental et ce n'est pas évident. Par moments ça m'inquiète ou ça m'exaspère.

À Saint-Charles on subdivise le lot. Comme si la terre appartenait à quelqu'un. « *Je garde la rivière et l'abri, tu prends l'étang.* » Une autre saga commence. Je troque une maison ancestrale à restaurer dans les règles de l'art pour une terre à aménager, pont, chemin, construction de maison, etc. « Anne ma sœur Anne ne vois-tu rien venir? »<sup>67</sup> NON!

En montagne, la solitude s'écrit en lettre majuscule. De l'école de la restauration immobilière en couple, je passe à l'aménagement forestier, seule. Mon émerveillement n'a d'égal que mes peurs. Les apprentissages, pour ne pas dire les obstacles, sont sans nombre. Mes peurs surgissent. Celle des animaux sauvages, celle de l'isolement dans le noir, celle des intrus agresseurs, celle des vents qui peuvent déraciner les arbres et ainsi s'abattre sur l'abri, et bien sûr la peur du feu dans la cheminée. Je suis au rendez-vous du mutant en moi. J'implore les dieux et je m'accroche aux arbres qui me réconfortent. La réponse est claire : « *Tu es ici pour rencontrer tes peurs* ». Merci au grand merisier qui m'a soufflé dans le cœur le sens de cette aventure. Je comprends et j'assume de plus en plus que je suis au cœur d'un processus qui vise à m'apprendre à faire face à mon impuissance, ainsi qu'à côtoyer ma vulnérabilité.

Je m'apprivoise à la vie en forêt pendant, qu'en ville, je vis le choc des voisins bruyants jusqu'aux petites heures du matin. L'animosité est à couper au couteau. À la montagne les moments de grâce compensent souvent mes angoisses, tandis qu'en ville l'inconfort se transforme en hostilité, en peur et en perte de sens qui m'amène au porte de la dépression.

---

<sup>67</sup> Tiré d'un conte d'Anderson, Barbe-Bleue. Deux sœurs sont poursuivies par le monstre et espèrent être sauvées par la providence. « Anne ma sœur Anne ne vois-tu rien venir? »

(...extrait de mon journal intime 1980) Une expérience révélatrice

Je veux mourir. Acrylique 1980



*«Y a-t-il un lieu sur cette terre où je peux me réfugier? NON. Tous mes repères s'écroulent. Je me sens étreinte. Parfois la nature me calme et m'accompagne dans ce changement existentiel, mais la peur n'est jamais loin. Les mots évolution, transformation, mutation, transcendance et immanence se définissent au quotidien. (En l'an 2000, on m'aurait prescrit des antidépresseurs.) Les enseignements du yoga, ma démarche en thérapie, et en judo me servent de balise. Je veux mourir, l'angoisse me tord les boyaux. Grâce à mon thérapeute, j'approfondis le sens de cette angoisse. Je m'accompagne de Gurdjieff, de Jung, de Mère, de Sri Aurobindo et de Durckheim. Ils sont tous d'accord, la mutation passe par l'intégration de la*

*vie comme elle est à mon époque, dans la matière de mon corps et le silence du dedans. Je me vis et me ressens comme une mutante inscrite dans la longue marche de l'humain, les yeux tournés vers... la mutation du genre humain dont je suis. JE SUIS, c'est mon mantra pour ne pas devenir folle. Les enseignements du yoga me sont précieux.*

*Un de ces matins, au plus fort de la tempête, je décide littéralement de ne plus bouger - de me laisser mourir. Ma fille de 5 ans est avec son père. Je ferme tous les rideaux et me terre dans le coin le plus reculé de la maison. Je suis déterminée. Ce n'est plus la peine, tous mes horizons sont bouchés. STOP la terre, je débarque. C'est paradoxal, peut-être, mais ce n'est pas parce que je veux mourir que je pense à me suicider. J'ai une belle enfant à m'occuper ... JE décide d'arrêter de me (dé)battre, c'est tout.*

*Le décor est planté et j'attends... RIEN. Le temps passe. RIEN. J'essaie...RIEN. Je dois respirer... parce que je n'ai pas le choix. Je ne juge RIEN... je ne pense...RIEN, et si ça se trouve je m'en fous. J'ai les yeux fermés sur le vide du dedans.»*

Comment décrire la suite sans tomber dans le mélo New Age? «Simplement. Lucie»

*Blottie parmi les coussins, le cinéma commence. En une fraction de seconde, une lumière s'allume dans mon ventre, je-vois-cette-lumière-dans-l'espace-de-mon-ventre ainsi que des-papillons-qui-y-volent-dans-l'air-libre. Cela n'aurait pu être qu'ahurissant tel un rêve lucide, mais c'est le grand calme dans ma tête, dans mon cœur et dans mon corps. C'est un moment d'Unité sans précédent. « ...l'être l'emportait sur le néant, la présence sur l'absence, le silence sur le bruit...» E.M. Schmitt (2005)*

De toute évidence, je viens de recevoir ma première leçon *in vivo* sur le silence mental et l'art du RIEN. À travers les méandres de mon existence, même si je l'oublie souvent, cet Essentiel comme dirait K.G. Durckheim, ne m'a plus jamais quittée. Je reçois cette leçon à m'accompagner moi-même, j'écoute afin de VOIR mes états de vulnérabilité et d'impuissance comme un art de vivre et une ouverture susceptible de déclencher le processus de mutation actif en moi.

*« ... nous sommes le lieu où la bataille se joue – en nous, tous les mondes se rencontrent, du plus haut au plus bas. Il ne s'agit pas de fuir en se bouchant le nez ou en se signant, mais d'entrer dedans et de vaincre. »*  
Satprem (1970 p. 271 )

Force m'est de comprendre que ma démarche intérieure utilise ma vulnérabilité comme outil de dépassement. À la montagne c'est l'apprentissage des forces de la nature, à la ville c'est l'intégration qui continue dans le quotidien. Le projet se dessine d'emménager dans une coopérative d'habitation. En attendant, la mère et la femme se disputent le territoire de mon corps et de mon âme. C'est torturant. C'est la samba des gardiennes pour ma fille et ça me préoccupe beaucoup. Entre la mère monoparentale qui voudrait donner à sa fille plus que les deux parents ne le feraient ensemble, et la femme mûre qui cherche sa nouvelle forme et son expression dans le monde, la culpabilité n'est jamais loin... Je cherche la justesse.

Au bout d'un moment, le père de ma fille vend sa part de notre terre à deux de mes copines. Ce détour par le *rêve* de la vie communautaire m'apaise pour un moment. Je décide de transformer l'abri en maison, mon voisin architecte et auto-constructeur m'appuie dans ce projet. Peu de temps après, par une de ces interminables nuits d'insomnie dans la forêt de Saint-Charles-de-Mandeville, éclairée à la chandelle, la peur me quitte le temps de dévorer le livre de Thérèse Bertherat (1976) intitulé : *Le corps a ses raisons*. Au petit jour, je venais de découvrir mon nouveau métier. Mes antécédents d'institutrice de yoga

rejaillissent. Avec la rencontre du travail de Bertherat en anti-gymnastique, *l'éducation somatique* m'ouvre de nouveaux horizons.

#### 4.7.1 D'un rêve à l'autre – « c'est le début d'un temps nouveau »<sup>68</sup>

De juin 1980 à avril 1983, je vis une période de réorientation tant sur le plan personnel que professionnel. Je m'ouvre à une réorientation professionnelle en éducation somatique avec cette profonde conviction qu'on ne peut amener l'autre plus loin que l'on soit allé soi-même. Malgré l'impuissance (*ou l'honnêteté de qui ne se croit pas omniscient*) qui m'envahissait par moment devant les personnes qui me consultaient ou qui suivaient mes ateliers, malgré mon grand inconfort avec la formule client/payeur nécessaire à ma survie de travailleuse autonome quand on opère dans le privé, j'ai fait confiance au *temps* et accepté le postulat que « *les énergies s'attirent.* » J'ai laissé se construire ma pratique professionnelle au gré des contrats reçus des institutions (Cégep, CLSC, etc.), ou du simple *bouche à oreille* qui faisait office de publicité. Le *syndrome de l'imposteure* aidant, c'est ainsi qu'à ce jour j'ai refusé tout système de marketing ou de promotion sur mon travail. Cela m'a soumis à l'inconfortable, mais non moins évolutive position de ne jamais me prendre au sérieux (ou de m'identifier) sous mes différents chapeaux (rôles) ainsi que le grand apprentissage de la liberté via l'appropriation de mes insécurités viscérales. Alan Watts nous en parlera comme d'une « *Bienheureuse insécurité*<sup>69</sup> » ...

À travers tout cela, depuis le tout début, j'ai abordé ce métier avec une totale implication dans le sens qu'il me contenait dans son essence, puisque j'appliquais aux autres la même *médecine* que j'appliquais à moi-même, ce qui a le mérite d'être authentique mais qui, d'un autre point de vue, peut être discutable. Mais qu'y puis-je? Je suis l'élève de ma propre vie.

---

<sup>68</sup> Titre d'une chanson des Séguin au début des années 1970

<sup>69</sup> Titre d'un livre d'Alan Watts, édition Stock 1977

J'ai un lieu de *rêve*, loin du monde, dans une nature sauvage. Un lieu où il est possible de poursuivre mon *rêve* de vivre dans la simplicité. Je rencontre mes nouveaux voisins qui influenceront largement mes choix. Je suis initiée par eux à la vie en forêt. Un monde hors du monde. Mes voisins semblaient vivre de l'air du temps au bord de l'étang. Je ne connaissais pas encore Henry Thoreau<sup>70</sup> et sa vie au bord de l'étang de Walden, mais j'en reconnus intérieurement la saveur. Avec mes yeux d'alors, je fus conquise. Ces gens-là possédaient une culture, un savoir-faire, une expérience différente de la mienne. En leur compagnie, je sentais vraiment le vent de renouvellement qui soufflait sur ma vie. Ils étaient importants pour moi, leur présence et nos échanges me nourrissaient incroyablement, j'avais l'impression d'avoir « *un lift* » vers un ailleurs-autrement.

Avec eux, et en m'appuyant sur notre amitié et leur savoir-faire, j'entreprends une fois de plus dans mon histoire de bâtir ma maison. J'apprends sur le tas. La nature est au cœur de ma vie mais le chantier est de nouveau ouvert, les ouvriers se succèdent. Le tout se construit sans électricité. Les matériaux sont souvent amenés à dos d'hommes et de femmes, il n'y a pas encore de chemin carrossable, d'ailleurs la plus grande aventure de cette étape fut la construction du pont et de la route donnant accès à la maison. Parler du stress que cela me causait est peu dire. Pour mes voisins, construire une maison avec les moyens du bord et vivre au rythme de la forêt c'était naturel. Pour moi c'était créer un espace où m'attendait, à mon insu, l'initiation.

Mon *rêve* de communauté et de bon voisinage a fait son temps. Les différences et les différends repartirent le bal des ombres. Les personnalités s'entrechoquent et le beau *rêve* collectif s'effondre. Ce fut longtemps ma plus grande déception même si nous avons retrouvé un climat de bon voisinage, l'amitié n'y était plus. À ce moment là, c'est de nouveau le désert dans ma vie, j'apprends à poursuivre mon chemin sans appui extérieur.

---

<sup>70</sup> Henry Thoreau (1817-1862) L'éveillé du Nouveau Monde par Gilles Farcet Ed. Albin Michel



Quant à la maison, elle ne sera jamais vraiment terminée. C'est un « *work in progress*<sup>71</sup> » qui me ressemble, un lieu mouvant pour la mouvance de ma vie.

Je me retrouve toute seule, sous le poids de mes responsabilités. Quand mes peurs devenaient trop envahissantes, je me réfugiais chez mon frère au village voisin. Il y avait toujours une bonne discussion et un bon repas chaud qui m'attendaient, concocté par ma cordon bleu de belle-sœur. Au fil des ans, ils ont souvent fait office de bouée de secours. La chaleur de leur accueil et leur disponibilité à me prêter main forte m'ont souvent sortie du pétrin. À cette époque, plus que jamais, VOIR les épreuves de ma vie inscrites dans un parcours initiatique faisait sens et me permettait de garder le cap de mon aspiration intérieure.

*« Ce qui est en bas est comme ce qui est en haut, et ce qui est en haut comme ce qui est en bas; par ces choses se font les miracles d'une seule chose. »*

Hermès Trismégiste – La table d'émeraude

Cette citation issu de l'Hermétisme<sup>72</sup> a été un fil conducteur pour moi et une métaphore qui agissait en tant que force de régénération. Alors que le chantier roulait et que j'étais aux prises avec ces innombrables décisions à prendre, je montais sur la montagne, j'écoutais le silence et oh miracle! je redescendais renouvelée. Pas à pas, ma verticalité se gagnait en s'incarnant jour après jour dans l'horizontalité de mon quotidien<sup>73</sup>.

#### **4.7.2 Avril 1983. Un autre cycle commence - la passion amoureuse**

À 38 ans, je suis indéniablement engagée dans le renouvellement de ma vie personnelle et professionnelle. Je suis travailleuse autonome dans un nouveau métier

---

<sup>71</sup> Traduction «continuité dans le temps»

<sup>72</sup> Précepte attribué à Hermès et à l'ensemble des doctrines ésotériques des alchimistes.

<sup>73</sup> Dimension verticale intemporelle (intérieure), dimension horizontale temporelle telle qu'elle se déroule dans le temps.

inspirée du yoga. J'anime des ateliers d'éducation somatique à Montréal, gravitant à cette époque, dans le courant des gymnastiques «dites» douces.

*«Toute rencontre crée un espace d'insécurité –  
jusqu'où suis-je, moi, et où commence l'autre?  
– qui fait peur.»* Christiane Singer

Comme un feu de broussaille la passion amoureuse débarque dans ma vie. Elle fait rage et le mot n'est pas trop fort. Je me sens comme une gamine de 15 ans. Qui de l'amour ou de la passion, les corps s'enlacent, les cœurs débordent, l'esprit s'embourbe. Ma liberté s'effrite et mes aspirations se tissent difficilement avec la réalité - ça fait peur - mais que bien nous en fasse l'amour est du voyage et la vie continue. La montagne est un refuge magique, ma solitude se colore différemment. Ma relation amoureuse change le paysage de ma vie et me laisse espérer une nouvelle organisation familiale.

Belle innocence encore. J'apprendrai avec le temps que je partage l'amour de ma vie avec l'alcool. Il semble que je sois engagée intérieurement sur une route sans compromis, le quotidien comme exercice de maturation spirituelle. La thématique du ciel et de l'enfer au même menu perdure, bref une vie d'extase et de déchirement. Il sera difficile ici de séparer l'histoire de ma vie à Saint-Charles de ma vie amoureuse. Les deux se tissent inextricablement dans le même «rêve». Cet épisode majeur de ma vie aura été riche d'enseignements à plusieurs niveaux. Alors que notre vie de couple se tisse au gré des périodes d'éloignement et des périodes de rapprochement, mon travail devient mon lieu de réalisation. Sans relâche je poursuis ma formation en éducation somatique et, plus tard, en rééducation sensorielle. Les contrats abondent. Mais le «rêve» de partager mon travail avec l'amour de ma vie, lui-même acupuncteur, s'effrite à vue d'œil. L'installation d'un studio et d'un cabinet de consultation dans les locaux de sa clinique de la rive sud de Montréal ne fait pas long feu. Je ne peux soutenir cette proximité confrontant travail et crise de couple.

Il est vrai que je n'en suis plus à ma première désillusion mais, ici, l'impuissance se conjugue au quotidien. Ce que je vis dans cette relation est de l'ordre du sacré pour moi et je cherche désespérément à sauver ce lien. Je tiens le coup comme je peux, je risque la noyade plus d'une fois. Mon urgence de vivre m'intime l'ordre de ne pas me lâcher. Il me faut prendre soin de ma vie intérieure dans cette tempête. Je me suis donc investie, entre autres, dans mon développement artistique (peinture et écriture), mais aussi dans un lieu fort inattendu de mon rapport à la nature, l'équitation.

#### **4.8 De 42 à 49 ans (1986-1993)** **Vivre et laisser vivre... vivre et laisser mourir**

*«Au-delà du bien et du mal, il y a une prairie où je t'attends.»*

Rumi

**Capsule de vie : Blanc comme vide**

BLANC  
 Blanc comme neige  
 Blanc comme vide  
 Chuter- plonger dans la lumière  
 Le blanc qui porte  
 Porte qui ouvre  
 Ascenseur de verre  
 De l'eau encore de l'eau  
 Une transparence qui éclate et qui travaille comme ce rayon laser  
 Au cœur de la matière  
 Respirer librement dans ce pré de Verchère avec Hans mon cheval  
 NOIR



*Verchère fin septembre 1987. J'enfile mes bottes et ma bombe. Je quitte la voiture garer sous les grands saules à l'abri du soleil. Je marche vers les écuries. Le pas léger le regard*

*assuré, malgré le défi qui se pose à moi, celui d'affronter la bête. La bête en moi ou celle qui respire entre mes cuisses quand je le monte? Peut-être les deux, qui sait? Ce qui m'amène ici c'est l'urgence de me sentir vivante. Donner à ma propre chair un contact puissant qui me relie à la terre... qui me garde en vie. Impossible de batifoler dans le mental quand l'odeur du fumier me chatouille les narines ou quand la bête s'impatiente du temps que je prends à nettoyer ses sabots. Je respire un bon coup, je m'accroche à mes énergies d'amazone et je "tire la chevillette, la bobinette..." (Perrault) et m'y voilà, ça se respire, ça s'entend, le fumier, les hennissements.*

*Le palefrenier est là depuis un bon moment, ça se voit à la lourdeur de son pas. Il me sourit et me dit gentiment que Hans m'attend. Je m'approche du box et mesure l'humeur de mon complice à la lumière de ses yeux et au frétillement de sa queue. Tout va bien il a l'air calme. J'ouvre la porte de son box et sans se presser il sort en hochant de la tête comme pour me dire bonjour. J'enfile les harnais et le brossage commence. Cette proximité des premières minutes m'impressionne toujours, "he is so big, and me so small" comme dit Felix dans sa chanson aux Américains. Il est là sous ma main frémissant de plaisir ou protestant de mes hésitations. Il s'impatiente, je m'attarde trop longtemps. Désolé mon vieux je m'apprivoise à ton imposante stature, je sors de la ville et de mon histoire pour venir m'abreuver à ta force et à la liberté des grands espaces et du fleuve au loin qui nous attends. Les sabots sont nettoyés, c'est toujours une hantise de soulever ces robustes pattes et d'imposer ma propre présence animale à ce géant fringant. En selle! Un petit tour de piste dans le ring, il répond bien à mes commandements, je suis rassuré, c'est un départ. C'est fou ce mélange de réticence et d'attirance. Quand donc aurai-je totalement confiance?*

*Nous nous dirigeons, au pas, vers les dunes de sables qui surplombent le Saint-Laurent. Je profite pleinement de ce moment de contact vivant et de tranquille balade. La liberté se faufile déjà sous ma peau, hé! que l'air est bon, et cette lumière! une transparence blanche qui éclate en moi et travaille comme un rayon laser au cœur de ma matière. Je sors de ma peau de citadine et de femme à la sensibilité bafouée. Je suis une reine dont le regard embrasse l'immensité de ces terres riches et fertiles de tous les grains. Puisse ce moment d'éternité me nourrir et me permette de mourir à mon passé celui d'hier encore à l'odeur du mauvais alcool de mon amant.*

*Raconter son histoire pour mieux en sortir. L'ai-je jamais fait? Elle est faite de peurs et de pleurs comme tant d'autres. La peur de perdre ce qui de toute une vie a été le plus précieux, un amour qui se détruit sous mes yeux, un amour qui se brûle les neurones aux vapeurs de l'alcool, un amour qui se consume l'esprit, le corps et tout l'amour du monde autour de lui. Témoin impuissante totalement impuissante, regarder la mort et l'embrasser c'est déjà mourir. «Vous êtes très saine Madame, me disait le thérapeute, à cette étape de votre relation, dans les meilleurs cas on retrouve les conjointes elle-mêmes devenues alcooliques ou suicidaires.»*

*Vous êtes très saine Madame...mais je meurs Monsieur ne le voyez-vous pas. Je déjoue la mort avec la vie, constamment je ruse au trot ou au galop, le mors aux dents c'est Pégase<sup>74</sup> que je chevauche, des dunes de Verchères à la lune, blanche comme neige, blanche comme vide.*

\*



Pégase

Ma vie est un tumulte continu.  
Le travail et ma démarche en éducation somatique, ma survie.  
L'art, mon air et ma raison de vivre.  
La méditation, mon espoir.

Je ne suis pas dans une crise de la quarantaine, puisque j'ai l'impression d'avoir été en crise toute ma vie. J'ai de moins en moins d'illusions et, de plus, je continue à considérer mes épreuves comme un lieu d'initiation. Fait indéniable, la plongée dans la maturité à laquelle m'obligeaient les circonstances de mon existence m'amenait dans une réflexion et une pratique d'une profondeur telle que mon enseignement s'en voyait totalement transformé. Combien de fils conducteurs sont nés de mes propres urgences de vivre et de survivre? *«Respirez au large... Tout sur le chemin est occasion... go with the flow... se relâcher dans la difficulté, etc.»* J'enseignais ce que j'avais besoin d'apprendre et il me semblait que, lorsque j'investissais mon expérience, se déployait alors, sa part universelle pour nourrir les autres. Ma pédagogie s'écrivait au son de mes larmes et de mes

---

<sup>74</sup> Du grec *pegos* qui signifie blanc, fort et solide. Le mythe de Pégase a été créé par les Grecs. Il symbolise la légèreté, la rapidité et l'ascension vers le sacré.

rières. Le travail corporel était l'ancrage de ma survie, et la méditation l'ouverture sur ma vie.

Heureusement que les *anges gardiens* existent, ils ont mis sur mon chemin deux points de repère à la mesure de mes besoins d'accompagnement. Seymour Segal<sup>75</sup> me permettra de développer et de reconnaître mon identité d'artiste et Albert Low<sup>76</sup> m'apprendra à plonger dans l'expérience zen.

Mon roman personnel *Guerre et Paix* n'en continue pas moins. Plus ma vie professionnelle s'appuie sur ma quête d'intériorité, me nourrit et se déploie, plus ma vie personnelle m'amène dans un entonnoir qui se rétrécit de jour en jour. Trois événements déchirants s'entrecoupent aux calendriers de mes «drames»...! Ma relation amour/passion se termine officieusement, à mon corps défendant; je loue ma maison et je quitte Saint-Charles et, pour comble, ma fille Marie-Ève part pour un échange étudiant d'un an en Hollande. Une expérience difficile que nous partagerons ensemble et qui me plonge dans la plus pénible des solitudes. Je suis dans le creuset de l'impuissance et n'ai d'autre choix que de me laisser enseigner par ma vulnérabilité, soit de l'habiter et de m'y accompagner d'heure en heure.

*«Aimer c'est amener l'énergie de l'amour à un octave supérieur qui est celle de la liberté.»*

Johanne Robitaille

Les années passent, mais mon rapport à Saint-Charles est toujours aussi difficile. Le lecteur se souviendra que ce lieu était devenu un projet commun pour moi et mon conjoint. On rêvait de faire ensemble une œuvre personnelle, relationnelle et professionnelle susceptible d'allier nos aspirations les plus profondes. Au fur et à mesure que la santé physique, psychique et spirituelle de mon conjoint se détériorait, mon rêve s'effritait. J'y vais de moins en moins. Je m'y rends pour les urgences, mais toujours avec la mort dans

---

<sup>75</sup> Voir le chapitre : Héritage théorique

<sup>76</sup> Voir le chapitre : Héritage théorique

l'âme et les crampes au ventre. Mon ex-conjoint continue sa descente aux enfers dans le village voisin pendant que moi je négocie les aller retour de mes locataires, en plus des multiples ennuis d'entretien quotidien, quand ce ne sont pas des problèmes majeurs de tuyaux qui gèlent, d'arbres qui tombent et j'en passe. Je ne peux me résoudre à l'idée de vendre... MON LIEU.

Je me vis comme une veuve, dans le sens de séparée de... Il n'y a pas eu de sépulture ni de rituel de fin de vie puisqu'il n'y a pas eu mort physique, mais j'ai accompagné mon conjoint dans une longue et indescriptible descente aux enfers. Si cela avait été un cancer, je serais restée à ses côtés jusqu'à la fin, mais la fin était sans fin. Son auto-destruction m'entraînait avec lui. Les cancers de l'âme balaient tout sur leur passage même les plus résistant(e)s, dont j'étais. Un jour, un thérapeute me dit : « *Vous êtes très saine Madame, à cette étape-ci de la dégradation, les conjoints sont eux-mêmes devenus dépendants ou décédés par suicide* ». La compassion dans le regard du thérapeute et la longue liste, affichée au mur derrière lui, sur laquelle se dressaient du plafond au plancher les nombreuses étapes de l'inévitable déchéance des personnes aux prises avec des pathologies de types addictives m'ont convaincue que ma lutte était sans issue. J'étais placée devant l'implacable réalité. Il me fallait faire le deuil et assumer totalement mon impuissance. *À l'intérieur de moi je n'étais que poussière*<sup>77</sup>.

Il me fallait accepter de laisser mourir cette relation qui m'avait redonné à moi. Il me fallait laisser aller cette âme à la dérive, qui m'avait cependant fait naître à ma plus grande capacité d'aimer. Je l'ai accompagné du mieux que j'ai pu et aussi longtemps que j'ai pu rester vivante intérieurement. Il me fallait apprendre à *ne pas mourir avec*, il me fallait l'aimer assez pour *choisir ma vie*. Plusieurs années plus tard je peux dire que l'héritage est inespéré... l'amour est intact, je n'ai aucune amertume, j'ai même, aussi surprenant que cela puisse sembler, de la gratitude pour cette expérience fondatrice de ma vie, celle de l'Amour.

---

<sup>77</sup> Marcelle Brisson , Le roman vrai (2000) p. 11

Ma saga avec Saint-Charles continue. Je ne peux toujours pas me résoudre à l'idée de vendre ... MON LIEU. Une amie française en voyage au Québec me fait le reflet de ce pathétisme, ce qui m'oblige à regarder la situation en face. Je décide d'assumer ma séparation, et de réintégrer Saint-Charles seule, dans un projet qui m'est propre.

### **Capsule de vie : Je reviens chez moi**

*Convaincue de m'effondrer, je décide tout de même de me rendre à Saint-Charles pour passer le week-end dans ma cabane sur le bord de la rivière. Une heure et demie de voyage et de crampes. Je meurs de peur. Me retrouver seule dans cette forêt est inimaginable, mais je n'ai plus le choix je dois prendre une décision et c'est la seule façon de le faire – plonger dans mon drame, pour savoir ce qu'il en est vraiment, pour me clarifier... partir ou rester. Arrivée à Saint-Charles, j'enfile mes bottes et mon sac à dos et j'amorce la descente vers ma cabane. Le soleil se fraie un chemin à travers les branches sans feuilles, et moi je me fraie un chemin à travers la forêt qui a partiellement repris ses droits sur le sentier que j'avais pourtant si bien défriché quelques années auparavant. L'air est bon et mon pas retrouve la cadence, celle de la montagne. Je traverse le ponton chambranlant. Je remarque que le ruisseau est étroit en ce début d'automne et que beaucoup de branches obstruent son cours. Quelques pas encore et j'y suis. Je cherche la clé cachée sous les marches et je débarrasse le cadenas sous la clenche de la porte. Je dépose mon sac à dos et décide de faire un feu pour enrayer l'humidité. De simples gestes... le corps se rappelle, le corps se calme. Pendant que je déballe mon sac, je ne pense à rien. Je suis au plus près de ce qui est là, l'odeur du feu et mon corps qui retrouve cet espace réduit que j'appelais mon «sona psychique». J'attrape mon châle, à sa place, déposé sur la chaise berçante et je sors m'asseoir sur la galerie face à la rivière, prête à mourir à mes souvenirs. Je suis là un peu crispée mais décidée... à quoi? Je ne sais pas. J'attends. J'entends la rivière. Ah! Le bruissement est clair. J'entends des oiseaux qui gazouillent. Ah! Où sont-ils? Je regarde la rive abandonnée aux herbes folles et je vois le coin du feu presque disparu sous les bois morts. Je me lève pour faire un peu de ménage. Ah! Le vent pousse les feuilles et je me sens légère, la forêt me reçoit. Je rentre chercher le coupe broussaille et je me surprends en train de dégager le ruisseau de ce qui retient son flot vers la rivière.*

*Je me tâte, je respire, je n'y crois pas, où est passée ma peine, où est passée ma peur? J'ai retrouvé l'esprit de la forêt, je suis habitée par le silence, je ne fais que suivre mes pas qui me tirent vers le sommet de la montagne et mon corps, délivré du mal, défriche un nouveau sentier.*



Le miracle a eu lieu. La semaine suivante, non sans quelques papillons dans le ventre, je reviens «chez moi». Pour contrer les peurs enkystées dans ma mémoire, pendant tout le trajet je ne cesse de répéter ce mantra «*je reviens chez moi - je reviens chez moi*». Je roule vers la montagne. Je m'arrête au village et fait face à tous ceux qui connaissent les déboires de mon ex-conjoint, le boulanger, le garagiste, les commis du magasin général... mon regard est sans équivoque... je reviens chez moi. Au printemps suivant, je construis un atelier là où le nouveau sentier m'a conduit.

Je crois bien qu'il y avait en moi une entrepreneure. Ce personnage d'envergure en prenait large, et souvent plus que ses propres bras ne pouvaient contenir. Quand ma vision ne tenait pas compte de ma réalité cela engageait mes proches dans l'aventure... et quelle aventure! Si ce n'est la construction de l'atelier sur la montagne mobilisant ma fille et sa gang... Je fête mes cinquante ans dans le bonheur de retrouver *mon lieu*.

#### **4.9 De 49 à 56 ans (1993-2000)** **L'imperturbable cycle Vie-Mort-Vie**

J'aborde ma cinquantaine dans un esprit de renouveau et de liberté que j'interprète comme la récolte de toutes ces années de *labeur* (il me semble que le mot est faible). Je me sens à ma place dans mon projet, où créativité, vie intérieure et nature se marient. Mes cinquante ans sont vraiment une noce, celle de mon retour à la terre, celle du retour à *ma vie*. Je fais mon propre gâteau de fête, une sculpture en terre, orné de 50 chandelles. Il y a du monde partout, c'est la fête! C'est une ère de grand renouveau, je retrouve *ma* montagne, c'est le bonheur.

Le domaine grandit, deux nouveaux gîtes sont construits et des aménagements, la cuisine d'été et un bloc sanitaire sont complétés. *Les ateliers*<sup>78</sup> se succèdent et la vocation

---

<sup>78</sup> Voir le chapitre : La pratique, vue de l'intérieur.

du lieu se précise. Je continue à louer la maison pendant que j'habite ma «*cabane*» et mon atelier en saison, et cela en alternance avec ma vie et mon travail en ville. Mon grand «*rêve*» serait-il en train de se réaliser?

Je rencontre de nouveaux amis horticulteurs et potiers. Ils sont jeunes et leur audace me provoque vers un nouveau défi, celui d'aménager leur magnifique grange en galerie d'art et de faire ma première exposition d'envergure : 45 toiles et une installation. Une amie sculpteure exposera également trois sculptures. L'événement se déroule à l'automne dans le cadre du week-end des couleurs. Le plus grand cadeau sera d'avoir osé m'afficher, osé affronter le regard. Se reconnaître pour être reconnue.

Je poursuis mes recherches professionnelles en éducation somatique. Je rencontre l'éducation sensorielle et *la fasciathérapie*, et j'entreprends une formation qui aura une grande influence sur la suite de ma vie d'accompagnatrice. Cette pratique sera présentée plus en détails dans le chapitre qui parle de ma pratique d'accompagnement. Parallèlement, je continue ma démarche avec la pratique du zen, pour m'accompagner dans ma quête intérieure. Faire face à un mur, en méditation zen, c'est continuer d'apprendre à faire face au chaos du moi qui veut tout contrôler, c'est «*...gardez toujours à l'esprit la parfaite identité de cela-que-je-suis et cela-que-je-semble-être* » Balsékar (1995) c'est poser les bases du possible : VOIR son impuissance devant le vieillissement, la souffrance et la mort. VOIR et être.

#### **4.9.1 Ma mère mourante, ma mère souffrante**

*Accompagner une fin de vie.*

De plus en plus, je vois et je sens que mes parents vieillissent. Je vois dans leurs yeux et j'entends dans leur silence qu'il franchissent une étape cruciale et je suis sensible à l'angoisse qu'ils ne savent exprimer en mots. C'est comme si la vie les prenait par surprise,

mi-étonnés, mi-révoltés. Ils voient leurs forces physiques décroître tandis que leur cœur souffre d'une solitude qu'aucune activité ne peut plus combler et qu'aucune parole n'a appris à franchir. C'est comme s'ils ne comprenaient pas tout à fait ce qui leur arrivait. Je suis touchée par leur sourde détresse et je décide de m'investir davantage auprès d'eux.

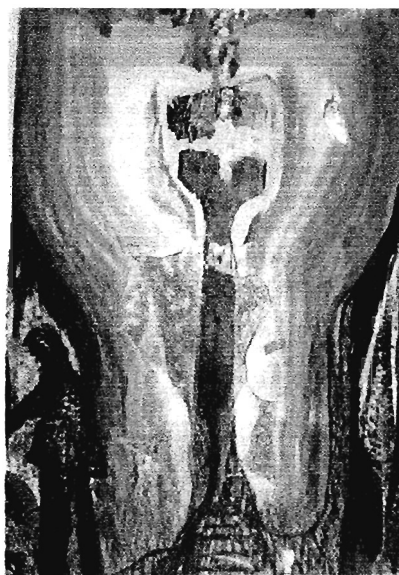
Avant l'hospitalisation de ma mère, et le verdict fatal d'un cancer du poumon en phase terminale, je n'aurais pas dit que j'accompagnais mes parents dans ce passage de fin de vie. Ils vieillissaient, c'est tout! Mais à partir de ce moment c'est clair que l'on entre dans les ligues majeures. Le rideau se lève sur la vérité crue et nue, et les questions déferlent au rythme de mon cœur qui a perdu sa boussole. Combien de temps? Comment? Pourquoi? Les yeux de ma mère en disent long. «À quoi ça sert de vivre s'il faut mourir»? Elle vient d'avoir 78 ans et refuse la chimiothérapie. Nous la comprenons en silence.

Ma sœur, mon frère et moi, on se relaie pour accompagner ma mère vers cet ultime passage et pour assister mon père dans ses besognes quotidiennes. Trois à quatre fois par semaine, d'étape en étape, je mesure la démesure de ce parcours de plus en plus souffrant pour ma mère. Elle refuse la télévision et la radio. Que se passe-t-il dans sa tête? Dans ses moments de lucidité, nos conversations se résument au quotidien de ses douleurs et de la médication qui soulage, mais constipe. J'essaie « tant bien que mal », quelle bizarre d'expression pour dire tous mes efforts pour contrer l'impuissance que je vis, dans ce climat de douleur, mais aussi de négation non seulement du cancer, mais aussi de la mort prochaine, d'alléger ou même de créer une atmosphère favorisant la confiance et les confidences.

La dernière semaine de vie de ma mère fut très intense. Un climat de tendresse régnait malgré ses absences et la douleur. Il y avait toujours quelqu'un auprès d'elle et les dernières nuits nous avons couché à l'hôpital, ma sœur et moi. Quelle misère! Quelle douloureuse agonie. Au fur et à mesure, nous apprenions ce que cela voulait dire, mourir d'un cancer du poumon et c'est terrible, car cela a voulu dire littéralement voir ma mère mourir étouffée. Nous étions sans cesse aux prises avec la décision de lui offrir le masque

qui lui permettait de mieux respirer, mais qui causait des sécrétions et qui l'étouffaient puisqu'elle n'avait plus la force de cracher ou de moucher, ce qui obligeait une intervention médicale d'excrétion avec une machine lui provoquant un abominable spasme. Moi et ma sœur Suzanne étions épuisées et totalement impuissantes devant toute cette désolation.

Ce matin du 28 mars 1995, sa respiration si faible n'est devenue qu'expiration. De longues, très longues expirations. L'infirmière est venue confirmer qu'elle s'en allait, ses pieds devenaient bleus. Habités par une présence que seule l'imminence de l'absence peut nous arracher, nous lui souhaitions bon voyage chacun à notre façon. C'est le son des cloches venu du disque de musique qui jouait à ce moment-là, qui par leurs résonances ont accompagné son âme vers sa dernière demeure. Ma famille est partie et je suis restée encore un moment, seule avec elle. C'est alors que j'ai été saisie par une émotion incontrôlable, ça hurlait en moi : « *Je ne peux plus t'accompagner... Je ne peux plus rien faire...* », le corps en spasmes et les larmes qui coulaient à flot. Comme une douche qui me tombait dessus, toutes les tensions accumulées ces derniers mois lâchaient. L'impuissance venait d'atteindre son paroxysme avant de s'épuiser dans l'acceptation de cette réalité de ma propre vulnérabilité. Ma mère est morte épuisée de souffrir. Et moi, j'étais épuisée de tenir...



Vie-mort-vie - 1995

#### 4.9.2 La vie avec mon père... après le départ de ma mère

##### *Accompagner la vie*

Accompagner la vie, c'est à cela que j'ai consacré ma propre vie au chevet de ma mère ces derniers mois et c'est auprès de mon père que ce processus se poursuivra. Comment accompagner sa solitude, comment accompagner le vide laissé par le départ de ma mère? Bien sûr qu'on a essayé de remplir le vide comme dans un geste d'ultime défense contre « la mort dans l'âme », en multipliant les visites ou en proposant des activités, mais la plus confortable activité que mon père n'ait jamais connue c'est le travail, lequel s'est transformé en service aux autres.<sup>79</sup>

Accompagner la vie de mon père c'était beaucoup l'écouter, lui qui ne parlait jamais du temps de ma mère. Accompagner la vie de mon père ce fut de vivre avec lui les moments difficiles lorsqu'il a, à son tour, été terrassé par une attaque cardiaque, mais ce fut surtout de développer avec lui une complicité dans le silence de nos rencontres en fasciathérapie.<sup>80</sup> Toucher mon père, cet homme qu'on pouvait à peine embrasser tellement il se recroquevillait sur lui-même, a été pour moi une importante expérience de réconciliation. De la relation d'un « père absent, femme manquée »<sup>81</sup> émergeait de la profondeur une relation d'amour sans question. Il se détendait sous mes mains, ses maux de tête s'apaisaient, il retrouvait plus de vie dans ses jambes et, si j'ose dire, il se laissait

<sup>79</sup> À 81 ans, 7 ans après le départ de ma mère, il travaillait comme bénévole en tant que chauffeur pour des personnes dans le besoin d'un transport pour leur rendez-vous médicaux ou sorties urgentes.

<sup>77</sup> La fasciathérapie est une approche thérapeutique qui découle de l'ostéopathie et qui consiste à toucher la personne de façon à remettre en mouvement ce qui est immobile dans le corps et ainsi à créer les conditions nécessaires au bien être et à la guérison.

<sup>78</sup> Paraphrase du livre de Guy Corneau, *Père manquant, fils manqué*.

amener dans un lieu de lui-même où il échangeait ses inquiétudes pour la quiétude. Souvent, au cours du «lunch» qui suivait, on échangeait à mi-mot en se disant qu'il apprivoisait ainsi son propre départ vers l'autre monde. Sans verser dans le paranormal, j'ai maintes fois senti une qualité de présence fluide, enveloppante, chaude et réconfortante qui me plaçait vraiment dans l'apprivoisement d'une voie de passage vers cet ailleurs empreint de mystère. Mon père est mort subitement d'un arrêt cardiaque, chez lui, le dernier dimanche de juin 2002, au retour de la messe avec ma sœur. J'étais en Gaspésie, à Carleton plus précisément, pour une semaine de méditation à la Presqu'île du Silence. J'ai appris la nouvelle par téléphone. On a mis du temps à me trouver. Je suis arrivée juste à temps pour les funérailles.

«On pense que c'est nous qui leur apportons  
quelques chose, mais c'est eux.»

**Jean Vanier**

C'est en écrivant ce récit que cet aspect, soulevé par Jean Vanier, m'est apparu plus clair. Ma mère attendait qu'on soigne son cœur et c'est elle qui a soigné le mien. Cela pourra peut-être sembler curieux, mais je réalise que ma disponibilité auprès d'elle était d'autant plus grande que j'étais moi-même dans un processus de détachement, celui de mon couple, celui d'une relation qui, à certains égards, me comblait. Je me sentais comme une veuve, je devenais orpheline. L'intensité que nous vivions, ma mère et moi, ne permettait pas d'échapper à la transformation qui se mijotait dans *le creuset du temps de la souffrance* (Voltaire). Les événements se mutant en expérience, je ne serai jamais plus la même dans mon rapport à l'amour, à la vie et à la mort et, je le crois aussi, pour ma mère qui, en se libérant de son secret<sup>82</sup>, a dénoué les cordes de la culpabilité qui l'avaient étouffée toute sa vie. La preuve en est qu'un certain calme était présent autour d'elle les jours qui ont précédé sa mort, et ce, malgré le combat incessant avec la douleur.

---

<sup>82</sup> Revoir l'épisode de ma première septaine de vie de 0 à 7 ans

Je suis d'accord avec Marité Villeneuve (2005) qui nous dit que *chaque accompagnement est une création*<sup>83</sup> car c'est de cela dont je veux parler quand je dis que le cycle vie-mort-vie en est un de transformation et même de mutation, quoique qu'il faille se laisser travailler de l'intérieur et percevoir ce lieu de mutation dans nos états de vulnérabilité, ces moments où nous sommes face à face avec l'impuissance.

Mon père attendait de se libérer de ses maux de tête et du stress que provoquaient ses insécurités « chroniques », il m'a amenée dans l'appriovissement de son départ inévitable et dans un lieu inespéré de réconciliation. Mon père m'aimait. J'en ai douté toute ma vie. Nos sensibilités étaient si différentes dans leurs manifestations... à moins que, à la lumière de certaines « théories », ce ne soit le contraire ...

*« Si vous mourez avant votre mort,  
vous ne mourrez pas au moment de votre mort. »*

**Le Bouddha**

Qui meurt? Qui suis-je? Voilà des questions qui m'habitent en quasi-permanence. Je peux dire aujourd'hui que l'accompagnement de mon conjoint et celui de ma mère m'ont fait bouger dans mes croyances. Par exemple, je n'affirme plus avec autant d'énergie ceci ou cela en rapport avec la réincarnation ou le karma. Il est évident que j'ai d'intimes convictions comme le dit si joliment Hubert Reeves, et que j'apprécie certaines hypothèses plus que d'autres mais, sans vraiment savoir pourquoi, ces processus d'accompagnement ont contribué à nourrir en moi le mystère de l'impermanence des choses et, dans la mesure où cela est possible pour l'humain, je m'y sens plus à l'aise. Cette phrase du Bouddha « *If you die before you die, you wont die when you die* »<sup>84</sup> a l'effet d'un baume pour moi, en plus de donner un sens profond à tous mes deuils.

---

<sup>83</sup> Marité Villeneuve, *Je veux rentrer chez moi*, éd. Fides 2005, p. 10

<sup>84</sup> « Si vous mourez avant votre mort, vous ne mourrez pas au moment de votre mort. »

J'ai souvent eu, au cours de cette écriture, l'impression d'être au cinéma de moi-même. Il y a tellement d'angles par lesquels on peut regarder un même événement.

#### **4.10 De 56 à 63 ans (2000-2007)** **Accompagner la fin d'un rêve**

L'hiver, je suis en vacances de St-Charles. Le printemps revenu, c'est la liste des travaux qui s'allongent et la planification de l'été qui se présente, mais aussi et surtout le face à face avec cet état de lassitude qui s'installe, causé essentiellement par les lourdes responsabilités que ce projet engendre. Je suis seule à assumer ce lieu, qui devient d'abord et avant tout l'extension de mon travail à Montréal. Mis à part l'énorme aspect matériel qui met toujours de l'avant la détérioration de la matière, (je dois déjà penser à la rénovation alors que la construction n'est pas encore terminée) il y a l'énorme responsabilité d'assumer seule, «*les humains en marche*» que j'accompagne dans ce contexte de montagne sauvage. Il y a un minimum de sécurité extérieure à assurer. Comment puis-je «*sainement*» m'occuper d'organisation matérielle, de planification, d'animation et de thérapie, tout cela en même temps? C'est fou, mais c'est cela que je fais. A chaque année c'est le miracle, Alain un copain de ma fille et mon ami Jean-Guy sont de ces miracles, combien de fois mont-ils dépannée et supportée?... Ma gratitude dépasse bien des remerciements. N'y a-t-il pas dans tout cela un aspect qui relève de l'impétuosité et de l'ingénuité? Ce questionnement est au cœur de mes préoccupations quand s'ajoute la rencontre avec *le temps* dans mon corps épuisé et souffrant.

*Tout effort conduit à plus d'efforts;  
Tout ce qui a été construit doit être entretenu,  
Tout ce qui a été acquis  
doit être protégé du dépérissement ou de la perte.  
Ce qui peut être perdu n'est pas vraiment vôtre,  
Donc de quelle utilité peut-il vous être?  
Dans mon monde on ne force pas la main aux choses,  
Tout arrive de soi-même.*



*Tout existence est dans l'espace et le temps, limitée et transitoire.*

Ces paroles du maître Indien Nisargadatta (1982) m'accompagnent sur le long chemin du détachement. À mon corps défendant, je commence à cheminer vers le deuil de Saint-Charles et tout ce que cela implique de renoncement, d'abandon, et de rencontre avec l'évidence d'une nouvelle étape devant l'implacable roue du destin. Après plus de deux ans de tergiversations, paradoxalement, impuissante mais légère, j'arrive à quitter... je sors du bois. Je troque la montagne pour la mer et une nouvelle communauté humaine.

L'aventure de cette fin, le lecteur l'a déjà lu dans mon premier chapitre. Elle contenait sont lot de surprise et d'imprévisible pour celle qui avais besoin de trouver un cadre pour accompagner cette transition et trouver sa nouvelle forme.

De nouvelles péripéties s'annoncent. Mon besoin de synthèse et d'écriture sera comblé. J'entreprends une maîtrise en étude des pratiques psychosociales à l'UQAR. En m'appuyant sur mon vécu, je vais travailler sur la question de l'impuissance et de la vulnérabilité comme lieu privilégié de mutation du devenir humain.

#### **4.11 Mon défi à l'heure du loup**

*Entre chien et loup c'est l'heure du jour où tout prend sa définition propre,  
en même temps qu'elle offre le flou nécessaire  
à une part de mystère.*

Pierre Morency

C'est ainsi que le poète Pierre Morency qualifie la soixantaine, ce défi à l'heure du loup sera pour moi de témoigner du comment j'ai rencontré et appris des situations d'impuissance offertes par ma vie, via un mémoire de maîtrise, mais aussi de faire de la place à ce leitmotiv récurrent en moi depuis quelques temps : *Quelque chose en moi doit mourir*. Je choisis d'y répondre en affrontant ma peur de participer à une sesshin (retraite intensive de méditation zen) de sept jours. Ma peur de souffrir n'a d'égal que mon désir

d'ancrer mon intention de vie pour l'anniversaire de mes soixante ans. Le défi est de taille. Dix heures par jour face à un mur, face à moi, face à la tension d'être au rendez-vous corps et âme devant mon mur, celui dans lequel se cache mon ombre. C'est le défi d'une immobilité vivante, une rigoureuse pratique de présence à soi et à tout ce qui grouille pour l'empêcher. Les douleurs physiques, la fatigue, la somnolence, l'agitation du mental, les émotions récurrentes de peurs, de peines, l'aridité du désert en alternance avec la douceur d'une mouvance interne, les visions de toutes les couleurs et les états de grâce. **Au soir du sixième jour**, une douce lassitude me répond. Longtemps, des larmes chaudes coulent de nulle part, sans raison, sans émotion. Le kaléidoscope s'éteint, et je fais l'expérience que du découragement tout peut naître. Une noirceur profonde s'installe et, devant moi, sur ma gauche, je vois et j'entends du fond de nulle part ou de partout...

« *STANDING IN THE DARK WITH NO FEAR...* »<sup>85</sup>



«Fear not»<sup>86</sup>

C'est l'immobilité la plus mobile qu'il m'ait été donné de rencontrer. Je suis au rendez-vous. Je comprends que toutes ces heures de zazen et que toutes ces années dans la solitude des montagnes de la Mastigouche me préparaient à ce moment. Quelque chose en

<sup>85</sup> «Debout dans le noir, sans peur»

<sup>86</sup> Quelques jours plus tard, mes premiers pas en terre asiatiques m'offrait ce beau «hasard» : la rencontre avec cette sculpture du Boudha exprimant dans un mudra «FEAR NOT» (inscription traduite sur la stèle)

moi doit mourir... LA PEUR. Celle du moi-personnalité devant la souffrance et la mort pour faire place à *VOIR et vivre ma vulnérabilité comme une intime rencontre avec le processus de mutation actif en moi.*

Au septième et dernier jour, c'est l'heure de se lever et de rentrer chez moi. Avec la dignité qui accompagne une grande résolution, j'éprouve très clairement mon centre de gravité plus bas ainsi qu'une très grande et très profonde **gratitude**. Merci Albert, Merci la Sangha, Merci la Vie. Au mode WOW! (excitation) s'est substitué le mode NOW (présence). Je comprends plus clairement dans ma sensation que le mode WOW! est une grande perte d'énergie et qu'il peut facilement devenir le présage de son contraire, le mode WASH! (aversion - dépression).

Cela me suivra tout au long de mon voyage en Asie que j'entreprends une semaine plus tard. Cessant de valoriser l'excitation, je m'appliquerai à en prendre conscience et à l'éviter. Cela me dépose dans un espace d'étonnement qui, parfois, devient un émerveillement tranquille, qui, parfois, devient une neutralité «*beige*» que j'apprends à apprivoiser plutôt qu'à juger «*état dépressif*». C'est une nouvelle saveur. Cela s'entend dans le ton et dans la direction que prend l'expression de l'énergie, soit vers le dehors, soit vers le dedans de moi. De la grande exclamation extérieure... AH! À l'intériorité d'un étonnement... ah! J'interprète ce nouveau regard comme un cadeau pour mes soixante ans. J'apprends à me mobiliser autrement qu'à travers les soubresauts enthousiastes de mon égo, ou ses affres dramatiques. C'est le processus du dépouillement qui continue. C'est comme si la vie se réfléchissait en moi... ah!... Il semble qu'à l'aube du grand âge, soutenu par la conscience, le cap des désirs et des urgences change.

C'est ainsi que malgré mes appréhensions ont débuté les plus belles vacances de ma vie avec ma fille que je rejoins à Bali. Je coule au rythme des regards ouverts et des sourires asiatiques. J'apprécie, je m'émerveille. La tendresse, l'amour et la liberté sont au menu des jours qui passent, épicés au curry s'il vous plaît! La rencontre avec *la non-peur* dans les rues sombres de Bali a eu raison de toutes mes anxiétés. L'empreinte de la

dévotion, partout présente, a activé en moi un profond respect pour nos différences culturelles et, paradoxalement, dans un moment de *clarté soudaine*, m'a permis de toucher cette réalité commune à tous, notre *commune humanité*. La sollicitude constante de ma fille et notre présence à la façon de vivre le temps sous les tropiques a renversé le cocktail du départ (peur de l'envahissement et peur du rejet) pour un thé des plus savoureux, aromatisé d'amour et d'émerveillement. La vie m'a offert un voyage de relation. Mes a priori tombaient comme feuilles en automne. La proximité avec Marie-Ève, je le sentais, permettait un nettoyage de part et d'autre. Je rencontrais une jeune femme déterminée à être à l'écoute d'elle-même et respectueuse de la femme qui est sa mère. Je rencontrais en moi une femme mûre à l'écoute de ses besoins, sans attentes, et respectueuse de la femme qui est sa fille.

#### 4.11.1 Le voyage dans ma vie continue, la quête est sans fin

De la conscience du corps à  
«*ce corps que je ne suis pas*»

Cette phrase pour le moins surprenante résume à ce jour, de décembre 2006, l'essence de ma recherche personnelle et professionnelle via la conscience du corps. Mais par où commencer cette humaine aventure qui fort heureusement m'a amenée dans *ce corps que je suis*<sup>87</sup> à l'automne 1969 pour tout aussi heureusement me convaincre à l'automne 2004 que *je ne suis pas ce corps?*<sup>88</sup> C'est ce que j'exposerai dans le prochain chapitre, « De la source à la pratique. »

Ce fut un long voyage entre doutes et certitudes, le seul à ce jour qui me semble contenir le germe de la mutation humaine par le biais de ses multiples brèches dans le paradigme de l'art de vivre et d'apprendre de sa vulnérabilité au quotidien. Depuis la

---

<sup>87</sup> Je décris le récit de cette expérience lors de ma rencontre avec le yoga dans le chapitre 4.5.2 et 4.6.2

<sup>88</sup> Je décris le récit de cette expérience lors d'une sesshin dans le chapitre 5.6

négaration du corps, aspergé à l'eau bénite de mon enfance (1944...) et lieu de tous les péchés de mon adolescence (1954...) jusqu'à devenir le culte du corps comme lieu indéniable de salut depuis 1969, une vision plus juste devait lentement mais sûrement m'apparaître, «*je ne suis pas ce corps.*» Cette fracassante révélation a ni plus ni moins ébranlé sinon fait éclaté mon identité professionnelle de «*prêtresse du corps...*» Ce périple étant abondamment raconté dans le chapitre 5.6 «*De la source à la pratique* », je me résumerai ici à honorer les précieux outils qui ont jalonné mon parcours professionnel par la voie de mon parcours personnel sur la voie de la non-identification et de la non-dualité.

#### 4.11.2 ÉPILOGUE

Au moment où je commence à apercevoir l'éventualité de mettre un terme à ce mémoire de maîtrise, je me laisse inspirer en lisant Christiane Singer (1990 p. 143):

*« Dans la religion védique (Inde) la vie adulte compte 42 années, de 21 à 63 ans, l'année dite du grand sommet, où l'humain ayant payé son tribut à la communauté (...) peut maintenant se retirer et se préparer à abandonner les liens terrestres : c'est la troisième étape. Quand il se sent prêt, il s'engage dans la quatrième, celle du sannyasin (pèlerin) et demeure désormais dans quelque lieu solitaire (...). L'entière trajectoire de la vie terrestre de l'adulte ainsi esquissée permet de l'arracher au dilemme contemporain qui la fait osciller entre une grotesque mascarade de juvénilité et l'angoisse mortifiante de la sénilité, la maturité devient le lieu privilégié des plénitudes. »* Christiane Singer (*Les Âges de la vie* p.143)

À l'aube de mes 63 ans, je me laisse guider par le dedans vers un ailleurs-autrement... Je projète un voyage en Inde, un pèlerinage aux sources de mon engagement depuis ma rencontre avec le yoga. Riche de ma vulnérabilité agissant comme un radar au pays de l'impuissance, plus que jamais en quête de me libérer de ma mémoire. Qui a peur de ne pas être comprise? Qui a peur de ne pas exister? Qui suis-je?

Mon histoire, comme mes désirs et mes peurs sont dans ma mémoire<sup>89</sup>.

---

<sup>89</sup> Voir le glossaire

*« Ce qui vous empêche de vous connaître comme le tout et comme dépassant le tout,  
c'est le mental fondé sur la mémoire.  
Quand vous connaîtrez sa nature et ses intentions,  
vous ne lui permettrez plus de créer des problèmes imaginaires. »  
Nirsagadatta (1982 p.500)*

## CHAPITRE 5

### De la Source à la pratique

*De l'impuissance et de la vulnérabilité :  
Voyage entre le sur-effort et le non-effort.*

#### 5.1 L'urgence intérieure

Ma vie professionnelle a été une succession de hasards, d'imprévus, d'audace et de créativité. J'ai compris en écrivant mon récit de vie que le sentiment d'imposture que j'ai plus ou moins porté toute ma vie prenait ses racines non seulement dans *l'événement* de ma naissance<sup>90</sup> « *illégitime* », mais aussi dans l'aspiration implicite de mon âme à se réaliser en deçà et au delà des formes préétablies.

C'est l'immanence de cette urgence intérieure qui m'a guidée vers le milieu de l'éducation et de la création. Rien ne l'aurait laissé présager, puisque j'ai été formée initialement pour un travail de secrétariat qui nécessitait peu de visibilité. « *Vu son handicap et son tempérament vaudrait mieux que...* » Ainsi parlaient mes parents.<sup>91</sup> - Bref! Suite à un acharnement digne d'une ligne de destin opportune..., de formation en formation et d'explorations en expériences, j'ai suivi mon fil d'Ariane. Du bureau (1962...) à la salle

---

<sup>90</sup> Voir le chapitre - Ma vie comme un voyage 4.2

<sup>91</sup> Humoristiquement je fais référence au titre du livre «Ainsi parlait Zarathoustra» ou l'évangile selon Nietzsche

de classe (1966...) telle une renaissance me voilà en équilibre... entre un studio de mouvement (1983...) et de création (1989...) et un cabinet de thérapeute (1994...)<sup>92</sup>.

Dans ma vie, aucune forme de réalisation sur quelque plan que se soit ne fut entièrement satisfaisante. Mon rapport au travail s'est tissé autour d'une quête de sens qui favorisa l'éclectisme dans le champs de la conscience corporelle et de la créativité. Dès qu'une forme était acquise, une autre m'appelait.. Toutes interprétations confondues, je médite cette phrase de la sagesse zen : « *La forme est tout ce que nous avons pour réaliser la non-forme.* »

Aujourd'hui, avec du recul, j'ai de la gratitude envers « *mon sentiment d'insatisfaction* » car il m'a maintenue sur mon chemin : un chemin ouvert à l'imprévisible et créateur de ma vie. Mon besoin d'intégration personnelle et la création sont des processus qui me sortent constamment du connu, qui me libère du connu comme le dit si bien Krishnamurti (1977). C'est un mode d'être au monde qui donne souvent l'impression de ramer à contre-courant. C'est ainsi que plusieurs artistes, surtout quand ils sont autodidactes, témoignent de vivre un sentiment d'imposture en constante tension avec leur potentialité.

Dans ce chapitre, je voudrais revisiter les pratiques qui ont été les miennes et expliciter le maillage entre ma quête personnelle et mon parcours professionnel. Mon défi dans ce travail consiste à être vigilante en vue de rester dans la subtile exigence de conscience que cette recherche de synthèse intérieure me demande pour ne pas tomber dans les comparaisons de formes... « *et les guerres de clocher* ». Ce travail devrait me permettre de me concentrer sur l'effet synthèse, en moi, des différents contenus que j'expérimentais et qui m'intéressaient. Il va sans dire que j'ai *maintes fois* vécu le douloureux inconfort de l'ambiguïté, cherchant à saisir le Tout dans un fragment sans toujours « allumer » sur le fait que les fragments sont le Tout. La fâcheuse tendance à tout

---

<sup>92</sup> Voir le chapitre « Ma vie comme un voyage »

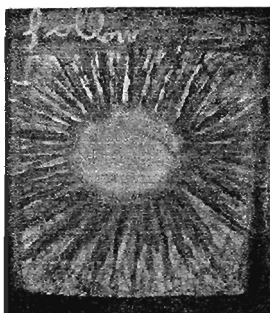


comparer ainsi qu'à mettre les choses en opposition plutôt qu'en complémentarité m'a longuement fait méditer cette énoncé de Krisnamurti (1977): *«Lorsque je comprends que toute comparaison, quelle qu'elle soit, me nie moi-même, (...) crée une illusion et ne peut que conduire vers de nouveaux maux, j'élimine complètement cette façon de penser»*

Cette pratique de non comparaison je devais m'y entraîner, entre les différents secteurs de ma vie, entre mes différentes compétences et influences. C'était mon terrain pour apprendre à me comprendre et à me reconnaître moi-même. C'est en pratiquant qu'on devient praticien. C'est de ce parcours qu'il sera essentiellement question dans ce chapitre. En passant par la voie de mes différents apprentissages personnels et professionnels, on verra comment, nourrie des influences qui ont jalonné ma vie, en m'appuyant sur ma formation de pédagogue et de peintre, s'est tissé mon métier d'accompagnatrice (pédagogue artiste et thérapeute) tel un « fondu enchaîné » comme le propose la chorégraphie du tai-chi et de la gymnastique sensorielle

*« ...C'est en remontant la rivière qu'on apprend le fil de l'eau ».*  
Gilles Vigneault

Cette poésie de Vigneault me parle de comment, au fil de mon héritage théorique, j'ai remonté ma rivière et construit mes outils de pratique personnelle et professionnelle. En répondant à mes besoins de relâchement et d'ancrage dans ma vie, j'ai suivi mes aspirations de conscience et de réalisation en collant à ce précieux conseil de Joseph Campbell : « Follow your bliss. » Suivez votre émerveillement.



Mon blason de chercheur 2002

Dans mon enfance, on s'en souviendra, j'étais toujours aux prises avec l'effort d'articuler pour rendre ma parole plus accessible, pour me faire comprendre. Il n'est pas étonnant que soit apparue dans ma vie l'urgence intérieure de reconnaître mon potentiel créateur qui me poussait sans répit à m'exprimer et à communiquer.

Concrètement, il me semble essentiel de prendre le temps d'interroger ma pratique pour savoir comment je m'y suis prise pour m'accompagner et pour apprendre à accompagner les autres aux prises avec la question de l'impuissance et de la vulnérabilité en vue de muter notre rapport à la réalité. Ma réponse a pris racine dans l'urgence intérieure de reconnaître ma propre vulnérabilité devant les événements et les situations comme un lieu privilégié d'éveil et non comme un lieu d'échec. C'est ce que j'élaborerai dans ce chapitre, soit mon parcours, via la conscience du corps et la créativité, depuis ma rencontre avec le yoga en 1969, avec l'éducation somatique en 1977, vers mon implication avec la pratique du zen dans les années 80 jusqu'à maintenant, et ma formation en ré-éducation sensoriel/ fasciathérapie en 1993.

## 5.2 Du yoga et du judo aux pratiques de l'éducation somatique

*« Ce qu'il faut à l'homme pour aller au bout de  
ses rêves et de ses possibilités n'est rien d'autre  
que ce qu'il a déjà : son corps. »*

Christiane Singer

Aller à la rencontre de «*ce corps que je suis* » a été une aventure majeure dans ma vie personnelle et professionnelle. En effet, dans mon parcours, le contact avec l'Essentiel s'est révélé à travers une expérience corporelle lors d'une première rencontre avec le yoga en 1969<sup>93</sup> ainsi qu'une deuxième avec le judo en 1972<sup>94</sup>, une expérience d'incarnation «*immanente* » ou est-ce tout simplement celle « d'atterrir » dans mon corps, d'accéder à

---

<sup>93</sup> Voir le chapitre : Ma vie comme un voyage – 4.5.2

<sup>94</sup> Voir le chapitre : Ma vie comme un voyage - 4.6

mes angoisses existentielles et de découvrir les outils nécessaires pour me libérer de mon stress.

Ce travail corporel va me permettre de passer d'une pédagogie scolaire à une pédagogie expérientielle en devenant professeur de yoga. Forte de mon expérience de pédagogue, je n'ai pas tardé à me rendre compte que l'enseignement du yoga, que je partageais en activité para-scolaire avec mes étudiantes au collège, réaffirmait ma propre pratique en m'obligeant à en approfondir des aspects que j'aurais certes ignorés autrement. J'ai donc suivi une formation d'instructeur de yoga. Sans l'avoir consciemment choisi, et quoique surprenant, ce mode de fonctionnement fut le mien tout au long de mon parcours *d'apprenante/enseignante*. Je rentre personnellement dans l'expérimentation qui me touche et qui m'amène plus loin; par la suite, je continue cette démarche dans un contexte de co-formation et éventuellement de formation. Je faisais le choix d'offrir aux autres à titre d'exploration ce que j'apprenais. Ce qui me permettait, en plus de partager et d'échanger les savoirs nouvellement acquis, d'intégrer mes propres apprentissages et d'avoir un terrain qui faciliterait ma pratique.

Autour des années 1970, enseigner le yoga était une activité marginale et avant-gardiste pour bon nombre de personnes. À cette époque-là je ne mesurais pas l'ampleur de cette innovation pour la conscience collective. Nous étions en pleine *révolution tranquille* et notre rapport à la religion, à l'église catholique et à la spiritualité était d'une confusion impressionnante et, pour le moins, ambigu. Le yoga étant relativement nouveau dans nos communautés, nous devions expliquer « en long et en large » que c'était une pratique corporelle qui permettait le relâchement et nous invitait à nous rapprocher de soi. Nous précisions que les postures étaient un support pour relâcher le corps afin de favoriser la santé et la méditation, soit une intériorisation qui ne portait en rien atteinte à nos croyances religieuses, mais nous amenait dans un état de réceptivité et de présence. « *La pratique du yoga est purement spirituelle et universelle. Elle ne contredit aucune foi sincère. Le yoga n'est pas une religion, mais une aide à la pratique des vérités spirituelles de base dans*

*toutes les religions. Le yoga peut être pratiqué par un chrétien ou un bouddhiste, un musulman, un soufi ou un athée. Le yoga est union avec Dieu, union avec tous. » Swami Sivânanda (1970 p. 67)*

Conséquemment, c'est par la rencontre du judo éducatif<sup>95</sup> et de la thérapie personnelle qui en découla que devint plus clair pour moi l'impératif de la conscience du corps dans ma vie et dans mon enseignement du yoga. Le judo m'a convaincue qu'une force « *instinctive* » m'habitait. Ne pas la reconnaître me campait dans une fausse féminité ou pire dans une fausse spiritualité, puisque je sublimais mon incarnation plutôt que de la vivre. L'exercice du Hara<sup>96</sup> tel que proposé par K.G. Durckheim (1974), comme pratique d'enracinement dans mon corps et dans ma vie, était devenu mon credo. Il consiste essentiellement à prendre contact avec le siège de notre énergie vitale logé dans le bas-ventre, lequel est reconnu comme un lieu d'ancrage et d'équilibre dans tous les arts martiaux, et à appliquer cette pratique non seulement au judo mais dans toutes les sphères de ma vie. L'évidence de revisiter ma façon d'être au monde et mon rapport à l'impuissance devint l'essentiel de ma pratique et colora mon enseignement.

Par mon statut d'instructeur de yoga, je devenais donc témoin privilégié des difficultés que nos corps d'Occidentaux rencontraient dans les contorsions parfois impressionnantes que demandait le yoga. Je me souviens de la première expérience de mon frère dans un centre de yoga réputé de Montréal à qui, dès le premier cours, on demanda de se tenir sur la tête. Affolée, je me rappelle m'être spontanément objectée à l'instructeur craignant les pires blessures pour mon colosse de frère bien intentionné, mais mal préparé. Cette aventure dont nous avons bien ri par la suite fut malheureusement sa dernière tentative. Cette expérience m'a permis, et pour cause, de voir l'importance d'adapter une pédagogie d'enseignement spécifique pour les débutants en yoga. Cette pédagogie inspirée du courant des pédagogies nouvelles prône qu'un bon pédagogue est celui qui

<sup>95</sup> Voir le chapitre : Ma vie comme un voyage

<sup>96</sup> Hara centre vital de l'homme, Courrier du livre, 1974

suscite la curiosité, qui la crée et qui va à la rencontre de l'élève pour favoriser son adaptation et non l'inverse. « *Aller vers pour amener à...ouvrir un espace* » fut de tout temps mon mode pédagogique, soit développer une aptitude au dépassement, depuis la conscience de ce qui est maintenant dans mon corps, dans ma vie, etc. J'avais donc besoin d'outils, ce que m'offrirent sur un plateau d'argent les différentes approches d'éducation somatique.

### 5.3 La conscience corporelle pour s'ancrer dans son corps et dans le présent

C'est par une nuit d'insomnie, seule au fond du bois (forêt de la Mastigouche à Saint-Charles) aux prises avec des questions existentielles concernant également une réorganisation sur le plan professionnel que j'ai rencontré le livre de Thérèse Bertherat (1976), *Le corps a ses raisons*. À partir de cette lecture, j'ai perçu que je pouvais davantage enrichir ma pédagogie du yoga. L'enseignement du yoga que j'avais plus ou moins délaissé, depuis la naissance de ma fille,<sup>97</sup> se révélait soudainement une voie pertinente.

Plus qu'une invitation, telle une révélation, je venais d'entrevoir le panneau de signalisation indiquant le virage majeur de ma vie professionnelle, puisqu'à cette étape de ma vie, j'étais dans un urgent besoin de changer la qualité de mon rapport aux autres et à la vie, et je souhaitais vivement quitter l'enseignement. D'enseignante en orientation professionnelle, je glissai dans l'accompagnement (animatrice) de démarche personnelle et de rencontre avec soi via la conscience corporelle et l'ancrage du moi dans le présent. L'adage « *on enseigne bien que ce que l'on a besoin d'apprendre* » s'appliquait illico.

---

<sup>97</sup> Voir le chapitre Ma vie comme un voyage – 4.6.3

De retour à Montréal, en appui sur mon expérience d'instructeur de yoga, je démantelai mon salon, appelai mes amies et commençai la recherche et l'exploration de ce que Bertherat appelait des préalables. Un virage professionnel s'amorçait.

Ce que je rencontrai dans l'antigymnastique de Bertherat, directement issue de la physiothérapie de Françoise Mézière, c'est plus que des préalables pour arriver à « *bien faire* » des postures de yoga. De mon lieu d'expérience personnel je fus particulièrement touchée par la rencontre d'une pédagogie quasi opposée à celle du yoga, dans le sens de se mettre à l'écoute de ses perceptions et d'agir depuis celles-ci plutôt que d'imiter une posture en essayant d'atteindre une qualité de perfection physique et spirituelle. Ce que je tenterai de synthétiser ainsi : activer la conscience (du corps) de l'intérieur vers l'extérieur plutôt que de l'extérieur vers l'intérieur, soit une éducation du regard depuis la perception du corps et non en référence à un modèle. Ce que d'une certaine façon j'expérimentais déjà avec le judo éducatif qui nous enseignait qu'un mouvement pensé est un mouvement raté. L'éducation somatique se frayait un chemin dans ma vie.

Je me formai aux outils de l'antigymnastique en suivant des sessions, mais surtout en allant directement à la source en suivant une thérapie de plus d'un an auprès d'une physiothérapeute formée par Françoise Mézières. J'appréciais ces rendez-vous hebdomadaires qui, plus que me former, me transformaient. Je comprenais dans mon corps les concepts de l'antigymnastique, ce qui me permit d'enseigner un yoga fidèle aux enseignements des maîtres, mais respectueux des corps et des personnes en quête d'eux-mêmes. Dans un même souffle, le passage dans ma pratique personnelle du judo-éducatif au tai-chi continuait de m'ouvrir d'autres perspectives.

Ce premier pas dans l'éducation somatique avec Bertherat en entraîna bien d'autres. Du relâchement des tensions de la chaîne musculaire postérieure du corps empêchant une expansion naturelle vers l'avant (Bertherat, 1976), mes découvertes continuèrent. J'ai d'abord eu le bonheur de rencontrer Gerda Alexander, la fondatrice de l'Eutonie (1981),

avec qui j'ai découvert le *tonus juste* et *l'espace physiologique intérieur*. Ensuite, j'ai fait la rencontre d'une praticienne de la méthode Mathias Alexander qui me fit découvrir *l'intention directionnelle dans le corps* et *l'inhibition de l'action* pour en arriver à dire un vrai OUI dans l'agir. Au début des années 1980, j'ai été initiée pendant plusieurs années à la prise de conscience par le mouvement de Moshe Feldenkrais en passant par ce qui fut pour moi une synthèse de mes années de yoga et de judo, le mouvement et sa pédagogie, « apprendre à apprendre » en «*rééduquant*» son système nerveux. J'exultais de découverte en découverte en même temps que je me confrontais à l'art du non-effort ayant pour dieu le corps sensation. Dans le même ordre d'idée, mais beaucoup plus tard, dans les années 1990, je rencontrai la gymnastique sensorielle et la fasciathérapie dont je parlerai lors de la description de mon passage de pédagogue à thérapeute (chapitre 5.6).

Au sein de toute cette expérience de formation et de mise en forme de ma pratique, il m'arrivait parfois de me trouver dans des espaces d'ambiguïté, où la cohérence ne s'offrait pas facilement. Souvent je me sentais comme le creuset de cet amalgame de méthodes. Articuler leurs liens de cohérence n'était pas toujours évident, mais *c'était justement cela mon défi*. J'avais eu besoin des apports des uns et des autres pour me construire et avancer dans ma démarche, je vivais leur complémentarité dans mon corps. Il me fallait du temps pour finaliser ma synthèse avant de pouvoir l'harmoniser avec ma quête. J'avais besoin de tester mes intuitions dans la pratique pour opérer cette synthèse. Ma démarche personnelle nourrissait ma pratique professionnelle et ma pratique interrogeait et complétait ma quête personnelle. C'est dans cette réciprocité que j'avance de jour en jour dans ma vie personnelle comme dans ma vie professionnelle.

Progressivement une synthèse s'opérait en moi. De l'enseignement du yoga, je glissai vers l'enseignement de ce qu'on appelait à l'époque (début 1980) les gymnastiques douces puisque c'est la douceur que les gens retiennent de ces méthodes d'apprentissage somatique. En autant que le doux ne passe pas au doucereux, les praticiens ou professeurs des méthodes que je pratiquais identifient peu ou pas leur travail à la gymnastique douce.

C'est ainsi qu'est née la *Centration par le mouvement*<sup>98</sup>, ma propre proposition pour s'ancrer dans le présent et m'accompagner tout en accompagnant les autres aux prises avec la question de l'impuissance et de la vulnérabilité. J'ai ouvert mon premier<sup>99</sup> studio en 1983.

Durant toute cette aventure, le bouche à oreille fit son œuvre et sans plus de publicité, le virage s'effectua lentement des institutions (CLSC, CEGEP etc.) à mon studio. On y venait avec un souci d'engagement envers soi-même et pour approfondir, en petit groupe ce que l'on avait exploré en grand groupe, la conscience du corps et le rapport à SOI. Les occasions de rencontrer ma vulnérabilité et d'utiliser mes difficultés comme lieu privilégié pour muter le rapport à ma vie étaient mon lot quotidien<sup>100</sup>. Les fils conducteurs qui orientaient mes sessions collaient à mon propre besoin de garder le cap sur l'Essentiel via l'existentiel, comme le dit si bien Karlfried Graf Dürckheim.

#### **5.4 Du *rappel de soi*<sup>101</sup> par la création et la prise de parole**

Au bout d'un moment, j'ai introduit dans ma pratique des volets complémentaires au travail corporel, à savoir le travail de création et de prise de parole comme outil de *rappel de soi*. J'ai donc mis sur pied des ateliers de re-création (1989). Je sentais le besoin de permettre aux participants de symboliser l'expérience corporelle qu'ils venaient de faire, histoire de soutenir leurs prises de conscience et de faciliter l'intégration des apprentissages. Ma pratique personnelle de la création avec le Frère Jérôme et Seymour Segal inspirait le travail que je proposais à mes participants.

---

<sup>98</sup> Cette approche multiforme est la synthèse de nombreuses disciplines intégrées au cours de ma recherche et formation continue depuis 1969, dont initialement le yoga. Les mouvements suggérés s'inspirent des techniques suivantes : l'anti-gymnastique, l'Eutonie, le Mathias Alexander, le Feldenkrais et le tai-chi. (En 1994 s'est ajoutée la Gymnastique sensorielle méthode Danis Bois.)

<sup>99</sup> Pendant quelques années (1985...) j'ai eu un studio sur la rive sud de Montréal dans les bureaux de mon conjoint acupuncteur. Dans les années 1990 j'ai aussi travaillé dans mon atelier-studio construit sur la montagne à Saint-Charles de Mandeville dans la Mastigouche.

<sup>100</sup> Voir le chapitre Ma vie comme un voyage, 4.7 et 4.8

<sup>101</sup> Appellation donnée par G. Gurdjieff à un travail de conscience de soi



Parfois, je passais par la pratique des mandalas inspirée de Carl G. Jung, du dessin libre tel que présenté par Durckheim (1978, p. 163) et de l'écriture spontanée<sup>102</sup> pour animer ces ateliers. Ces pratiques m'avaient servie personnellement de lieu de réconciliation et d'intégration de mes contraires. J'en espérais autant pour les autres. Ces médiums favorisaient également chez les participants non seulement l'expression de soi, mais aussi une communication et une meilleure articulation de leur pensée et de leurs émotions tout en facilitant le contact avec les autres.

Par la suite, des ateliers thématiques sont nés. Inspirés par mes questions du moment et au rythme des saisons, ces ateliers thématiques en création (peinture, sculpture, écriture et mouvement) ont pris la couleur du temps et ont frayed avec une certaine forme de rituel, marquant le sens du temps qui passe. De toute évidence, la thématique devenue la plus populaire est celle du triptyque du temps des fêtes, *Un Noël autrement ou L'aventure des douze petits mois*, décrit dans le petit ouvrage du même nom que j'ai publié chez Toth en 2005.

## 5.5 De la présence à soi-même à la présence en soi

Dans ma pratique personnelle et professionnelle j'aborde la présence au corps et dans le corps par l'écoute de nos perceptions sensorielles. D'une première notion du contact et puis du mouvement (éducation somatique) qui m'ont pour ainsi dire « sauvé la vie<sup>103</sup> », à la méditation sur le mouvement interne (rééducation sensorielle) et à l'assise en silence (méditation zen), se déploie une panoplie d'outils à explorer selon les affinités, besoins et aspiration de chacun, et selon la capacité de chacun à reconnaître et à préciser ses intentions.

---

<sup>102</sup> Inspiré des travaux de Natalie Goldberg (1986)

<sup>103</sup> Voir le chapitre Ma vie comme un voyage, 4.5.2

Tout au long de mon cheminement « d'apprenante/enseignante » certains postulats de base ou paramètres d'apprentissage m'ont suivie et sont gravés à jamais dans les fibres de mon être. Toujours dans le vaste champ de la conscience corporelle et du rapport à soi s'inscrit en priorité mon/notre rapport au silence, au contact, à ma/notre façon d'habiter l'espace et le temps et, enfin, mon rapport au mouvement interne et à la vacuité.

Ces postulats sont devenus pour moi une entrée en matière sur la méditation. La présence à moi-même et la qualité d'attention qui en découle favoriseront l'écoute de la présence en soi et, plus encore, me donneront la force de VOIR et d'admettre les différents niveaux de réalité de ma vie, existentiel ou essentiel<sup>104</sup>. C'est ce passage de l'existentiel à l'essentiel qui m'a permis plus d'une fois de faire face à mon impuissance et à ma vulnérabilité voguant entre sur-effort et non-effort.

Faire face pour mieux faire place à...l'innommable.

Dans ma vie comme dans mes ateliers, en termes d'attention à ce qui est, la méditation a toujours été en arrière-fond, mais d'approfondissement en approfondissement au fil de mon propre cheminement, j'en suis venue à comprendre et à accepter d'importantes nuances, de la présence à moi-même à la présence en Soi.

### **5.5.1 La méditation - développement ou dépouillement du moi<sup>105</sup>?**

*«La méditation est une écoute sans choix, une lucidité totale. C'est un état d'être. Nous ne pouvons pas dire ce qu'il est, nous pouvons seulement comprendre ce qu'il n'est pas.»*

Jean Klein

---

<sup>104</sup> Terme utilisé par K.G. Durckheim pour faire la différence entre les valeurs de la personnalité et de l'Être

<sup>105</sup> Voir les écrits de Michel Lacroix sur le développement personnel



Qui regarde? Acrylique 1989

« *Qu'est-ce que la méditation? Un bâton à merde.* » Ce koan à la formulation grossière resta longtemps une énigme. « *Par la posture de zazen on nettoie les impuretés de notre esprit et de notre corps. Le Zen est bien un bâton à merde.* » Marc De Smedt (1983 p. 243)

C'est bien ainsi que je vis la pratique de la méditation, comme un outil de nettoyage et d'épuration du moi-personnalité esclave d'un mental en mal de tout s'appropriier des événements humains (succès/défaite, santé/maladie, bonheur/malheur, etc.) entre la vie et la mort de l'individu.

La méditation constitue un des outils d'accompagnement que j'utilise pour permettre à l'autre d'apprendre à faire face à ce qui est là, voire même l'accepter. L'objectif poursuivi dans tous nos ateliers consiste à permettre de VOIR et de muter son rapport à soi et aux événements. La méditation est alors une école extraordinaire pour apprendre à VOIR, à se voir.

« *La méditation est une pratique pour apprendre à épurer le moi de toutes ses identifications.* » Ainsi s'agit-il de se libérer de l'identification au moi tel que préconisé par Gurdjieff et décrit par Ouspensky (1974, p. 218) : « *Tant qu'un homme s'identifie ou est susceptible de s'identifier, il est l'esclave de tout ce qui peut lui arriver.* » Et j'ajouterais de tous les rôles qui lui sont assignés. « *Il doit se rappeler qu'ils sont deux en lui. L'Autre et*

*le moi avec lequel il doit lutter et qu'il doit vaincre s'il veut atteindre quoi que ce soit.*» Dans le même ordre d'idées, Durckheim (1983) parle du moi existentiel et du moi Essentiel, alors que Jung (1961) parle du moi et du Soi.

Les personnes qui fréquentent mes ateliers ont de multiples motivations. Parfois la motivation principale est une recherche de « bien-être » ou de « mieux-être », soit une demande thérapeutique réparatrice ou une demande de développement de son potentiel, il s'agit donc d'une motivation caractérisée par la recherche du « *plus* »... (plus d'harmonie, plus de bonheur, plus d'équilibre, plus d'efficacité, plus de santé, etc.) Comme le précise Jean Bousquet (1940), « *ce désir d'accroissement, cette recherche fébrile d'une plénitude jamais atteinte, représente une signature essentielle du conditionnement biologique, et donc culturel de l'humanité. Le vaste champ du développement personnel, comme son nom l'indique, répond à cette demande universelle.* » Parfois, il s'agit d'une quête ontologique, une recherche de dépouillement du moi. Il est question ici de *moins* et non de *plus*.

Il semble d'ailleurs comme l'explique Jean Bousquet (1940) que la méditation agit doublement, d'une part elle « nourrit » notre nature profonde, innée, non conditionnée, et d'autre part elle s'adresse à la personnalité, non en tant que but, mais en tant qu'obstacle. Contrairement à ce qu'elle croit en général, notre personne avec ses caractéristiques (soi-disant qualités et défauts) n'est pas le sujet de l'expérience, mais en constitue seulement le décor périphérique. Par le rappel constant de cette vérité essentielle, un enseignement authentique déclenche des prises de conscience profondes, bouleversantes, qui forment autant de brèches dans la carapace de l'ego, ce principe de séparation et d'illusion.

Dans mes ateliers il est donc inévitable que nous passions de l'une à l'autre de ces deux postures. Parfois, on assiste à une *percée de l'être* comme dirait Durckheim, même si ce n'était pas ce qu'on recherchait au départ. Cela ne dépend pas de nous : cela nous est offert comme une grâce.

Ma pratique consiste d'abord à apprendre à s'arrêter, à écouter et à accompagner, soit dans l'action quotidienne, soit dans une immobilité vivante, ce qui se passe à l'extérieur et à l'intérieur de moi, permettant ainsi d'entrer dans le silence au milieu de tous les bruits, dans une attitude d'attention ouverte et sans jugement. Pour moi-même et dans mes ateliers, je privilégie la méditation sans objet parfois précédée d'une attention sur objet, le souffle ou le mouvement interne. Si je ne suis pas ces pensées, ces émotions, ces sensations... Qui suis-je?... et ce, en introduisant la notion de « non-identification », soit être avec ce qui est dans le présent avec attention **et compassion** sans chercher ceci ou cela. Cette pratique exigeante construit pas à pas un recul juste, face aux soubresauts de l'ombre (Jung) et à ses états émotifs débridés ainsi qu'une attitude de réceptivité face à la riche moisson que me procurent les événements de mon existence comme occasion de présence/conscience.

Entrons dans le dernier volet en liste, mais non moins important dans mon expérience personnelle et professionnelle, celui du passage de pédagogue à thérapeute.

## 5.6 De pédagogue à thérapeute

L'apprentissage de la fasciathérapie a été déterminant dans mon parcours professionnel, car elle m'a donné un outil concret pour contacter la vie profonde du corps. En effet s'ajoutait à ma pratique de pédagogue du corps une thérapie manuelle qui permettait de me rencontrer et de rencontrer l'autre dans l'intimité de la vie interne de sa matière. J'étais fascinée par la qualité du toucher et de l'écoute que cela requérait. J'avais métaphoriquement l'impression de participer au cheminement évolutif de *l'âme* (dynamique vitale<sup>106</sup>) dans la matière par le jeu de la mouvance sensorielle et par le fait même de permettre aux densités à l'origine de notre mal-être et de nos difficultés physiques de trouver une voie de passage vers un Être mieux (essentiel) et un mieux-être (existentiel), tout en développant une position de témoin de nos attitudes mentales (la pensée) qui

---

<sup>106</sup> Danis Bois, *La vie entre les mains*, Ed. Guy Tréniel, 1989 p. 16

entretiennent nos déterminismes. Ceci et cela ayant été maintes fois expérimenté, j'ai largement adhéré au concept initial de la fasciathérapie qui préconise que la force de croissance dans le corps est une force autonome qui s'exprime par une mouvance interne (mouvement sensoriel), soit une direction dans les axes qu'on appelle les mouvements de base (avant-arrière, haut-bas et latéral), soit l'expression du mouvement universel, initiateur incontournable de la circularité<sup>107</sup>, permettant une expression personnelle dans la rondeur fluide de notre gestuelle.

J'étais totalement absorbée par les découvertes qui signifiaient que le mouvement est déjà présent dans la matière *par une motricité qui précède l'activité réflexe bien connue chez le nouveau-né*<sup>108</sup>. Mon expérience personnelle et celle des participantes de mes ateliers qui venaient en traitement nourrissaient en moi les plus grandes attentes... celles que le mouvement interne est l'expression de ma *vraie nature*<sup>109</sup>, et de ce fait une voie de passage au processus de mutation actif en nous.

La pratique de la fasciathérapie m'oblige à une constante vigilance, celle d'abandonner mon propre vouloir pour me mettre au service de la neutralité active en chacun de nous. Cette pratique thérapeutique m'invite constamment à partager avec les autres les façons dont on peut engager un rapport d'ouverture avec notre vulnérabilité et ainsi s'ouvrir à notre plein potentiel.

Ma vision de pédagogue a trouvé dans cette thérapeutique des moyens efficaces pour moi-même et pour les personnes que j'accompagne afin que nous puissions suffisamment habiter notre corps et développer nos perceptions pour se rendre disponible à recevoir cette mouvance de la matière. Cela favorise le relâchement nécessaire à la présence dans un lieu de nous-mêmes où la résistance et le relâchement se côtoient (ce qu'on appelle point

---

<sup>107</sup> Loi du mouvement reconnu par la MDB : Tout mouvement circulaire (dans les articulations, etc.) est initié par un mouvement linéaire.

<sup>108</sup> Lécuyer, Pêcheux, Streri, 1994 cité par Ève Berger, « Le mouvement dans tous ses états », 1999, p.23

<sup>109</sup> Ce qui est intrinsèque et non conditionné : plus ou moins synonyme de **nature de bouddha** en chacun de nous. *Le fondement de l'être dans les traditions orientales*.

d'appui en fasciathérapie). Bref, en tant que thérapeute, rendre à l'autre son propre pouvoir de croissance et de guérison.

L'attention. Vous l'aurez remarqué, voilà le mot clé de cette pratique. C'est un entraînement constant à la présence à soi-même, laquelle donne accès à la présence en Soi. Je considère ce travail comme un privilège, celui d'entrer quotidiennement en relation avec cette présence<sup>110</sup>, laquelle me sollicite constamment à VOIR et à apprivoiser mes propres résistances.

### 5.6.1 Fasciathérapie



«L'art de rendre mobile ce qui est immobile»  
Danis Bois

Il y a toujours eu quelque chose de magique à mes visites chez l'ostéopathe. Il pose ses mains sur moi, il manipule mes articulations et un travail s'enclenche. Mes douleurs s'estompent, mon état d'âme se modifie. Avec le temps et en lien avec mon travail de pédagogue du corps,<sup>111</sup> j'ai expérimenté de nombreuses approches en thérapie manuelle (shiatsu, polarité, Trager, respiration consciente, kinésiologie appliquée, etc.) mais aucune de ces approches ne m'avait incitée à m'impliquer suffisamment pour approfondir la technique, jusqu'au jour où j'ai rencontré la fasciathérapie<sup>112</sup>.

<sup>110</sup> Je parle ici d'un état intérieur hors du temps et réceptif à la perception que tout est dans Tout. Bref, une perception d'unité.

<sup>111</sup> Appellation qui résume bien le travail que j'exerce depuis les années 1970. Animation de groupe et consultation privée en lien avec la relation à soi par la conscience du corps en mouvement, depuis le yoga en passant par l'anti-gymnastique, le feldenkrais, etc., jusqu'à la gymnastique sensorielle. Voir descriptions en fin de chapitre

<sup>112</sup> Voir le chapitre « Héritage théorique »

### 5.6.1.1 Je découvre...

« *L'attention est la seule faculté  
de l'âme qui donne accès à Dieu.* »  
Simone Weil

Je découvre par la fasciathérapie, méthode Danis Bois (MDB), une qualité d'écoute et de toucher qui réveille le mouvement interne de mon corps, lequel est une réalité physiologique au même titre que l'énergie, quoique différente, et qui de surcroît peut être déclenché et accompagné par une pratique : le toucher haptique<sup>113</sup>, la gymnastique sensorielle et la méditation.

Je découvre que l'apport majeur et original de la MDB<sup>114</sup> est, que la force de croissance interne du corps s'expérimente sur des orientations bien précises (et aussi dans toutes les orientations potentielles du corps), soit les axes avant-arrière, haut-bas et latéral de la matière du corps en mouvement et que cela s'expérimente comme un outil extraordinaire d'intériorisation. L'objet de ce travail est la recherche du mouvement interne dans le corps et le développement du rapport perceptif à soi à travers cette mouvance, en se mettant à l'écoute du silence et des effets créés par cette qualité d'*attention* à soi au sein d'une *intentionnalité*<sup>115</sup>.

Je découvre qu'en lien avec « être avec ce qui est », la gymnastique sensorielle est essentiellement une *attention à l'intention* de capter le pré-mouvement, lequel se développe en une gestuelle visible (chorégraphie) qui est somme toute une structure sur laquelle je

---

<sup>113</sup> Une qualité très fine de toucher où la main devient un radar qui capte la modulation tonique de la matière. Métaphoriquement, la main devient une oreille.

<sup>114</sup> Méthode Danis Bois

<sup>115</sup> « *Danis Bois fait la différence entre une intention qui est un effort en vue d'un résultat et l'intentionnalité qui est une attention maintenue sur le processus de capter l'intention du pré-mouvement dans le corps.* »  
Sylvie Leduc formatrice MDB



peux me relâcher pour attester de ce qui se passe en moi dans le présent, en portant une *attention* claire aux paramètres du mouvement sensoriel tel qu'établi par la MDB, soit la lenteur, les mouvements linéaires, la globalité, les séquences, les orientations, l'amplitude, etc.

Je découvre que *l'attention* soutenue sur ces divers paramètres m'amène dans une curiosité et une conscience fine de ma façon de bouger, et plus encore me donne l'occasion d'être en partenariat avec ma matière en mouvement. Je me dépose dans un lieu intérieur de confiance disponible au relâchement, à la créativité et à la guérison. « *Ce n'est pas moi qui bouge, c'est ma matière qui est en mouvement.* » Danis Bois (2002)

## 5.7 La cohabitation de l'impuissance et de la toute-puissance. Contenir l'un et l'autre parce que les deux sont là en même temps.

*«Si la vie n'était qu'un simple rendez-vous, quel aurait été ce rendez-vous pour moi? Un moment d'Unité à chaque fois renouvelé quand « la fissure dans le mur laisse apparaître la lumière » Léonard Cohen. (1974)*

### Capsule de vie, «*Si tu peux?*»

*L'événement que je vais décrire s'est produit un soir d'automne 2004 alors que j'étais en sesshin<sup>116</sup> au Centre Zen de Montréal. Nous en étions au quatrième jour d'une sesshin de sept jours. La tension avait atteint son paroxysme. Je ne me possédais plus, physiquement et psychiquement. Désolée pour les romantiques de la méditation, mais à une certaine étape et selon la voie qui est la nôtre, la méditation devient un lieu de travail intense sur notre ego, un lieu de sur-effort. Métaphoriquement, il s'agit de laisser la porte ouverte et de recevoir ce qui peut traverser... envers et contre toute revendication de la personnalité : celle-ci reste au vestiaire. J'étais donc dans un état proche du désespoir, consciente de l'exigence du moment, au bout de tout entendement. Au bord des larmes, je témoigne de cet état de fait au maître de méditation, A. Low, qui me répond comme je devais m'y attendre que soutenir cette tension du fil de rasoir était une occasion de VOIR au travers... À cela, il ajoute ces simples mots : « **Si tu peux...** ». Ces mots sont entrés en moi, en même*

<sup>116</sup> Session intensive de méditation sur un certain nombre de jours.

temps qu'une vague de compassion inouïe. Cet homme savait de quoi il parlait. Je m'accrochai, et retournai m'asseoir sur mon coussin. Je n'en étais pas moins souffrante, mais ces dernières paroles faisaient leur chemin en moi. Elles se répétaient comme un fil ténu qui m'amenait à mon insu en un lieu d'abandon à la Connaissance... « **Si tu peux... si tu peux...** » Et dans un moment indescriptible, mon « corps de souffrance », comme le nomme si bien E. Tolle, (2002) se tassa, me laissant dans un état tout aussi pitoyable, mais totalement désidentifié. Je n'étais plus ce corps et ce psychisme souffrant... Qui suis-je? Qui souffrait? La « béatitude » que j'habitais ne correspondait en rien à un état de bien-être corporel ou de mouvance interne parce que dans les faits rien n'avait changé. L'inconfort physique était tout aussi intolérable, mais pour qui? Je palpais les murs de ma prison, mais je n'y étais plus. Ce moment de désidentification amorça sous mes yeux (les yeux de qui?) une transmutation dont je ne soupçonnais pas l'envergure, m'abandonnant à cet état de grâce en témoin attentionné dans le non-effort.

« Vous n'êtes pas un corps, il est en vous »  
Sri Nirsagadatta

Il en est de l'interprétation de ce phénomène comme de tous les autres : c'est une question de lunette. Quant à moi, ce sont les effets à long terme qui font la différence. Je dois donc dire que pour un temps, cette expérience me bouleversa et me convainquit, j'irai jusqu'à dire brutalement, que l'affirmation « *je ne suis pas ce corps* » qui me submergea, avait pleinement son sens. Du corps nié de mon adolescence à l'identification à « *ce corps que je suis* » depuis ma rencontre avec le yoga et la fasciathérapie ébranlait une part de mon identification professionnelle attachée à la conscience du corps et aux qualités du mouvement interne comme véhicule de ma *vrai nature*<sup>117</sup>.

Comme je le mentionnais plus haut, un travail de méditation de cet ordre implique une responsabilité, une authenticité « *qui ne coûte rien de moins que tout* » comme aime dire A. Low. Dans la *joie* de l'instant, je ne soupçonnais pas les questions identitaires que cela soulèverait en tant que praticienne de la fasciathérapie identifiant implicitement la conscience du mouvement interne à l'expression de notre *vrai nature*<sup>118</sup>. Ce qui pour moi est maintenant autre chose qu'un changement d'état relié au corps. Un long – très long –

---

<sup>117</sup> Voir le glossaire

<sup>118</sup> Voir le glossaire

processus s'amorça. La sesshin terminée, l'état de grâce flétrit et le travail en profondeur s'amorça. Pour un certain temps, la seule position relativement confortable fut celle du « **RIEN**<sup>119</sup> ». Sans vraiment le choisir, je perdis l'intérêt pour ces états «océaniques» que pouvaient procurer le relâchement et le mouvement interne; je me contentais de vivre et de VOIR. À mes ami(e)s qui s'inquiétaient et voyaient dans mes attitudes un désengagement et un défaitisme j'osais parfois une explication.

La métaphore qui correspondait à mon expérience prenait l'image d'un ventilateur de plafond... (pas trop romantique!) La saison change, les palmes doivent tourner dans l'autre direction et pour cela elles semblent s'arrêter avant de reprendre leur mouvement dans l'autre sens. Ma vie prend un autre sens ou plutôt approfondit son sens. J'ai tourné toute ma vie de projet en projet et de croyance en croyance. Je suis dans un moment de latence, un moment d'arrêt et, non sans peur, je m'applique à rencontrer ma vulnérabilité en faisant face à l'impuissance d'accélérer son temps de passage. C'est un approfondissement dans le paradigme de l'équanimité sur la voie de la non-dualité<sup>120</sup> et de la méditation sans objet.

Par moments, je suis rassurée, car paradoxalement j'arrive au meilleur de ma « forme » intérieure. Dans mon travail, je m'appuie sur mes « acquis » et la grâce de la fonction opère. Je me laisse Être et sans rien forcer (j'en suis incapable), je suis mes intuitions et je réponds aux besoins. Ce paradoxe qui s'exprime dans contenir le sur-effort et le non-effort m'amène à VOIR autrement et du coup ce que j'espère pour les personnes que j'accompagne s'exprime autrement. Je n'ai plus le même rapport avec moi; en conséquence, je n'ai plus le même rapport avec rien d'autre. Ce qu'il faut comprendre c'est que le mal-être n'est pas remplacé par le bien-être... c'est un ailleurs. La gestion de l'impuissance ou la clé de la vulnérabilité ne signifie pas la libération de l'impuissance, elle

<sup>119</sup> Voir le chapitre : Ma vie comme un voyage, 4.8

<sup>120</sup> Ce terme se réfère au plus haut niveau des enseignements spirituels orientaux qui mettent l'accent sur le fait que notre soi relatif n'est pas essentiellement différent ni séparé du fond absolu de l'être, la *véritable nature* de toute chose. (...) Puisque cette réalité fondamentale est notre vraie nature, nous ne pouvons nous distancier d'elle **ni l'objectiver**. John Welwood (2003 p. 388)

reste là, puisqu'elle appartient à l'égo, mais elle est vécue autrement. La grâce de VOIR amène à se situer autrement, soit *«Gardez toujours à l'esprit la parfaite identité de cela-que-je-suis et cela-que-je-semble-être. N'oubliez jamais, que le non-manifesté et la manifestation, l'Absolu et le Relatif, ne sont pas différents. (...) En d'autres termes, il n'existe aucune dualité intrinsèque entre le sujet et l'objet. Cela-que-je-suis (l'Absolu) transcende bien évidemment cela-que-je-semble-être (les objets manifestés), mais y réside également de façon immanente.»* Ramesh S. Balsékar (1995 p.167)

Voilà ce qui m'intéresse vraiment! Comment s'effectue cette *Percée de l'être* ce passage d'un côté à l'autre du voile de l'ignorance. Comment les humains vivent, meurent et mutent. Comment les éveillés s'éveillent.

Dans ma vie comme dans mon travail j'entretiens l'étonnement et je me positionne dans un lieu intérieur d'ouverture. Quant au processus de mutation, c'est un lieu de sens pour moi. Le mystère est à sa pleine mesure et j'ai la responsabilité de repousser ses limites. En effet, selon le Professeur Einstein, *« La plus belle expérience qu'on puisse faire c'est celle du mystère de la vie »*, un voyage entre le sur-effort et le non effort, la cohabitation de l'impuissance et de la *toute-*puissance.



Un tunnel...? Une vision...!

Et la vie continue. En route j'ai appris des pratiques qui ont été les miennes et que j'ai partagé dans ma vie professionnelle depuis le yoga jusqu'à la fasciathérapie, la méditation et le travail en art. Tout ces acquis ont et sont réinvestis dans mon

accompagnement individuel et de groupe. Le type d'accompagnement que j'ai appris dans ma maîtrise a également été ré-investi dans mes groupes dont l'atelier *Trajectoire de vie et mission*<sup>121</sup> que j'ai animé et qui m'a accompagné tout au long de cette maîtrise, une expérience de co-formation inédite directement inspirée de l'accompagnement<sup>122</sup> que je recevais moi-même dans les séminaires de maîtrise.

---

<sup>121</sup> Mon expérience et celle des participantes à cet atelier est décrit dans le chapitre suivant : La pratique vue de l'intérieur ou comment j'accompagne l'autre.

<sup>122</sup> Les professeurs nous invitent à nous engager dans une forme spécifique «d'herméneutique» qu'il nomme «instauration», dans ce sens que nos résonances doivent témoigner de la reconnaissance de soi dans l'expérience de l'autre; une manière de reconnaître notre commune humanité.

## CHAPITRE 6

### La pratique vue de l'intérieur, ou comment j'accompagne l'autre

#### 6.1 Introduction

Le présent chapitre va nous permettre de faire le pont entre ma vie, ma formation et ma pratique. En effet, mon parcours professionnel a été pour moi une création de moyens d'accompagnement adaptés aux différents groupes de participants qui travaillent avec moi. Toujours je m'inspire de mon expérience de vie, de mes lectures et de mes expériences de formation pour construire mes outils d'accompagnement et pour proposer les différentes activités que j'offrais à mes groupes. Dans un même mouvement, je crée à la fois la forme que prend ma vie et celle que prend mon métier. Je pourrais dire également que mon métier façonnait ma vie au fil de mes accompagnements. J'évoluais dans une dynamique de réciprocité formatrice.

Dans les chapitres précédents, il a été question d'abord, de mon récit de vie considéré sous la trame de mon rapport à l'impuissance et à la vulnérabilité. Ensuite, j'ai abordé mon récit de formation qui témoigne de la façon dont je me suis formée et comment j'ai donné forme à ma pratique d'accompagnement. Dans la maîtrise en études des pratiques psychosociales, on vise le renouvellement des pratiques via le renouvellement des praticiens. Ces chapitres précédents répondaient donc à la question majeure de mon renouvellement personnel et professionnel. L'autre défi face auquel nous met l'orientation de cette maîtrise c'est de veiller à voir en quoi notre renouvellement personnel influence le renouvellement de notre pratique. Le danger ici, c'est de se perdre dans un discours *de théorie professée* sans avoir aucune prise sur *la théorie pratiquée*. Comme le disent les praxéologues comme Schön (1983) et Argyris (1980) Saint Arnaud (1992) et Pilon.

D'après ces chercheurs en praxéologie, *les praticiens en savent bien plus que ce qu'ils croient savoir*. Dans le présent chapitre, nous allons donc tenter de répondre à la question suivante : Qu'est ce que je fais que je ne sais pas que je fais? C'est-à-dire en quoi mon renouvellement personnel influence-t-il ma pratique, comment s'incarne-t-il dans ce que je fais? Pour y répondre, je me suis référé aux témoignages de mes participantes. Je leur demandais de tenir des journaux de bord pour garder les traces de l'expérience qu'elles font dans le travail qu'on fait ensemble et parfois je suggérais de répondre à des questions accompagnant leur cheminement entre nos différentes rencontres. Leurs points de vues m'aident à voir ce que je ne peux voir toute seule, à la fois à propos de ce qu'on vit ensemble et à propos de leur propre processus subjectif qui continue d'évoluer en dehors de nos ateliers et de nos rencontres, mais aussi grâce à l'expérience vécue au sein de ces ateliers. Le lecteur trouvera donc ici les témoignages des participants qui nous aident à approcher cette recherche à la fois sous l'angle du renouvellement de la praticienne que je suis et de sa pratique, mais aussi en réponse à mes objectifs de recherche. J'ai choisi de décrire phénoménologiquement des situations sous la forme de capsules de pratique à travers lesquelles je vais voir par la suite ce que les participantes en disent. Je prends les cas où les personnes témoignent de leur propre vulnérabilité et expérience. Je regarde avec l'intention de les laisser m'informer sur la manière dont je m'y prends pour les accompagner et je fais l'analyse de leur témoignage pour regarder ce que je fais, quels sont mes appuis et les étapes.

## **6.2 Ma posture d'accompagnement et son évolution sur 30 ans**

Suite aux chapitres précédents, on comprendra facilement que cela m'a pris un certain temps à considérer mon travail auprès des autres comme un métier ou une profession. Très longtemps... j'ai vu mon travail auprès des autres comme un prolongement «quasi accidentel» de ma propre démarche. J'apprends mon métier au fur et à mesure que j'avance, je ne m'abrite derrière aucun ordre professionnel, identité

professionnelle ou une déontologie établie une fois pour toute. Cette posture m'a fait souvent côtoyer un sentiment d'imposture comme je l'ai déjà mentionné. C'était mon défi dans cette vie-ci, tout me poussait à apprendre et à me reconnaître par moi-même.

J'accompagne l'autre au sein d'une relation de *Réciprocité transformatrice* comme en parle si bien Christophe Gaignon (2004), et dans une perspective de *co-formation*, telle que mentionnée par les chercheurs du courant des Histoires de vie en formation dont Gaston Pineau (1993), Marie Christine Josso (1991) et quelques autres en sont les chefs de file. Rencontrer ces réseaux de chercheurs, formateurs et accompagnateurs a contribué à mon processus de reconnaissance personnelle et professionnelle à travers ma formation même si là n'était pas l'objectif premier de mon inscription à cette maîtrise.

*«La compassion envers vous-mêmes et les autres, naît  
de la souffrance, de la vôtre et de celle des autres.»*  
Nisargadatta

Je peux dire aujourd'hui, 30 ans plus tard, que ma propre souffrance m'a conduite sur le chemin de la compassion et de l'indignation face à la misère humaine. Pour ma part, je suis depuis longtemps consciente d'être moi-même submergée dans la glu de mes conditionnements et de l'impuissance inhérente à la condition humaine. Je ne savais pas que cet état de fait allait faire de moi, une *«accompagnante, accompagnée»*.

Dans cette perspective de réciprocité, je constate en lisant mes données que *le partage de mes propres expériences de vulnérabilité* comme accompagnatrice font partie de mon mode d'accompagnement. Des témoignages comme celui d'Éléonore (2001) ou celui de Clara (1980) sont très éclairants à ce propos : ils m'apprenaient que cette souffrance partagée, ce devoir et parfois même ce défi d'authenticité, était l'un des ingrédients pour aller à la rencontre de la souffrance de l'autre et de l'émergence de sa propre authenticité. *«...tu m'as guidée sur une nouvelle voie que j'ai choisi d'explorer (...) alors qu'avant il me fallait t'envisager avec une conviction inébranlable, maintenant ce sont justement ces*



*doutes qui t'habitent aussi, qui me permettent de comprendre qu'en dépit de toute démarche nous restons profondément humains.»* Ou celui de Clara (1980) : *«...c'est ta façon de nous partager, en l'occurrence tes inconforts physiques la semaine dernière, qui m'a permis de cesser de me culpabiliser de mes migraines et de mieux les assumer. Quelque chose a relâché, j'ai eu l'impression qu'allongée au sol, ma tête a touché le plancher pour la première fois.»*

Je ne prétendais pas vouloir *sauver* le monde, mais il semble que je ne pouvais m'empêcher de le faire puisque bien inconsciemment je voulais moi-même me *sauver*. Je reconnais aujourd'hui l'archétype inconscient de ma culture judéo-chrétienne celle du Christ-Sauveur... Cette mentalité a évolué dans le désir conscient de faire un travail au sein duquel j'apprendrais et qui m'engagerais auprès des autres. Je me rappelle ce passage de ma vie, où suite à la séparation avec le père de ma fille, je me suis offert une année sabbatique afin de mieux me redéfinir personnellement et socialement. Je voulais sortir des habitudes professionnelles de celle qui sait et dont le rapport à l'autre est altéré par son expertise de professeur ou de conseiller pédagogique. Je cherchais un rapprochement de sens plutôt qu'un rapport assujéti à un programme. Cette année-là, pour marquer la coupure, j'ai fait tous les métiers : serveuse dans un resto, éducatrice auprès des enfants dans une garderie, réceptionniste etc. etc., plus un intensif en théâtre, en peinture et en éducation somatique. Je voulais quitter le réseau du Ministère de l'éducation du Québec pour cesser de me «perfectionner», donc cesser de mieux «répéter» ce que je savais déjà, pour me rapprocher de ce que j'avais besoin d'apprendre, de ce que j'étais vraiment appelé à être, quelle qu'en soit la forme. On comprendra également ici que cela signifiait de me lâcher dans le vide sans autre assurance (plus de congé de maladie ou de retraite assurée) ou appui financier que mon propre labeur. D'heure en heure, de contrat en contrat, je suis devenue travailleuse autonome.

Mon besoin *d'authenticité et de renouvellement* a toujours été au cœur de ma démarche. Parfois, prendre du recul impliquait de fréquenter l'insécurité qui, à mes yeux,

demeure un incontournable pour qui veut *sortir de ses habitudes*. Je nourrissais la conviction qu'on ne peut amener l'autre plus loin que là où l'on est allé soi-même : « *La grande motivation de l'éducateur, de l'enseignant, ne devrait-elle pas être en définitive la prise de conscience de son ignorance, face aux richesses insoupçonnées de la vie*. Antoine de La Garanderie (1991), cité par Gaignon 2004 p.171

Qu'on se le dise, l'accompagnement des autres est un lieu *non seulement nourrissant mais aussi confrontant*. L'autre nous remet en question, nous sort de nos certitudes et souvent nous révèle nos propres ombres. Il «*bouscule mes assurances, mes habitudes, mon sommeil égocentrique, il est, même hostile, le plus sûr révélateur de moi-même. Ainsi, le rapport interpersonnel positif est une provocation réciproque, une fécondation mutuelle.*» Mounier (1949) cité par Gaignon 2004 p. 166. Illustrant ces propos de Mounier, j'entends une participante de mes groupes me dire «*...je ne veux plus qu'on me dise quoi faire...*» Elle se révoltait face aux consignes que je donne pour le travail en mouvement. J'étais très consciente de sa peur à assumer sa propre vérité, celle que ce contexte lui révélait. Mes paroles devenaient pour elle des ordres et cela me demandait certes d'explicitier en terme d'invitation, mais surtout, tout en assumant ma fonction, d'ouvrir l'oeil sur une attitudes qui serait directive.

À l'approche de ma cinquantaine, quand au hasard d'une lecture méditative avec Pema Chodrön dans son livre « Entrer en amitié avec soi-même» (1991) je tombe sur cette phrase cho :, «... il y a des gens qui à cinquante ans se demandent encore ce qu'il vont faire dans la vie» Je me suis reconnue. Est-ce depuis ce moment-là (15 ans plus tard), que j'ai enfin *reconnu* mon engagement envers les autres au sein de *mes trois identités de pédagogue, de créatrice et de thérapeute*? Mon défi était de pouvoir enfin accepter cet état de fait et d'intégrer ces différentes parties de moi dans une globalité personnelle et professionnelle. J'avais besoin de laisser exprimer à la fois la pédagogue, la thérapeute et l'artiste aussi bien dans ma vie personnelle que dans ma pratique. J'avais aussi envie de travailler à *reconnaître ces archétypes et à les valoriser également chez les gens que j'accompagnais*, comme en témoigne une de mes participantes dans l'extrait suivant :

*« Nous étions le 21 décembre (le soir du solstice) et c'est toujours un mois difficile pour moi, j'avais donc demandé un traitement en fascia à Lucie. Le traitement «terminé»... nous abordons le sujet de ma réorientation professionnelle puisque je me questionne beaucoup sur mon travail d'enseignante et depuis quelque temps je me cherche. C'est alors que Lucie me propose de mettre en mouvement l'idée de me servir de mon expertise de céramiste pour éventuellement animer des ateliers. J'avais déjà pensé à cette éventualité mais je n'osais pas. Elle m'a proposé de profiter de l'occasion de la fête du solstice où nous avons l'habitude de créer une pièce en terre pour inviter les personnes présentes à faire l'expérience d'une cuisson raku pendant le temps des fêtes. Ce fut le début d'une très belle aventure. Par la suite j'ai quitté mon emploi et mon travail de céramiste continue de se déployer. »*

### **6.3 Accompagner l'autre, c'est se soumettre à une exigence permanente de dépassement de soi.**

*«Seul ceux qui ont dépassé le monde peuvent transformer le monde. Ce n'est jamais arrivé autrement. Le peu d'hommes dont l'impact fut durable étaient tous des connaisseurs de la Réalité. Atteignez leur niveau, et alors seulement pourrez-vous parler d'aider le monde. (...) Pour savoir approcher les gens efficacement, il faut que vous soyez libéré de tout désir et de toute peur».* Nisargadatta p.345

La marche est haute mais je comprends, en méditant cette phrase, les motivations profondes qui m'ont toujours guidée. Force m'est de constater aujourd'hui que dès le début, quelle qu'ait été la technique étudiée et enseignée, le but a toujours été d'accompagner l'autre dans son propre cheminement vers le dépassement. Méditer ce propos ne peut que me déposer dans une grande humilité face à mes actions de pédagogue et de thérapeute, tant en groupe qu'en consultation individuelle. Ils/elles sont mes maîtres. Je rejoins ici la pensée de mon collègue et ami Christophe Gaignon qui nous parle de Réciprocité transformatrice au centre de la relation d'accompagnement (2004).

Je n'ai jamais utilisé les termes de relation d'aide, de client ou de patient. L'appellation qui s'est imposée d'elle-même pour désigner les personnes qui venaient me consulter fut « participant(e) ». Nous participons ensemble d'une recherche, d'une quête qui, selon la couleur du temps (et de *mon temps*), et à travers diverses thématiques impliquant une démarche de conscience par les voies du corps, de la créativité, du dialogue et de la méditation, nous amenaient de plus en plus explicitement sur le chemin initiatique dans le sens de K.G. Durckheim. C'est ma voie et c'est ma pratique.

#### **6.4 Le déroulement d'un atelier hebdomadaire de centration par le mouvement**

Dans ma pratique, je fais de l'accompagnement individuel (appuyé sur la fasciathérapie<sup>123</sup> depuis 1995) et de groupe, en mouvement et en créativité, synthèse de nombreuses disciplines intégrées au cours de ma recherche et formation permanente depuis 1969.

Ces ateliers sont construits autour de thématiques et se répartissent en trois sessions par année, comprenant 10 à 15 rencontres par session, à raison de 2 heures par séance. Les groupes se composent de 5 à 7 personnes de toute provenance et de tout groupe d'âge. De prime abord les gens viennent avec un désir de mieux-être, par la voie de la conscience du corps. Si la démarche les intéresse, on poursuit alors la démarche d'intégration de ces mêmes outils par la méditation et la créativité en vue d'approfondir leur réflexion et leur quête personnelle.

*«Quand vous êtes dans un environnement, c'est l'ambiance qui amène une compréhension. C'est votre sensibilité qui vous informe sur les éléments qui ont été compris.»* Éric Barret

---

<sup>123</sup> Voir le chapitre 5.6.1 De la source à la pratique

Dans mon lieu de travail, je tiens à recevoir les gens personnellement : pas d'intermédiaire, réceptionniste ou secrétaire, malgré les quelques inconvénients que cela amène parfois. En ouvrant la porte *je m'ouvre* – à qui elles et ils sont , mais aussi à leur état d'être ou de mal-être. Avec le premier bonjour, en retirant bottes et manteau, je perçois leur respiration, j'entends leur voix et leur propos, je vois l'éclat ou le non-éclat dans leur visage. J'écoute ce que me disent leur regard et l'atmosphère générale de leur posture, ainsi que leur réponse souvent inconsciente à mon propre état d'être. Tout cela s'enregistre quelque part en moi dans la transition entre la salle d'attente, le corridor à traverser et l'entrée du studio.

### **Capsule de pratique : Contenir les besoins hétérogènes des participantes**

*Je me souviens de cette soirée du mois de mai où j'étais en grande forme sachant qu'après l'atelier j'allais souper avec des amies pour célébrer mon anniversaire. Je suis déjà dans l'esprit de la fête et j'accueille mes participantes avec un sentiment de grande légèreté, lequel ne fait que s'accroître lorsque l'une et l'autre m'offrent leurs vœux. Le ton est ainsi maintenu jusqu'à l'arrivée de Marité dont le visage ne peut que trahir un certain désarroi. Je laisse les participantes très volubiles se rendre dans le studio et je retiens Marité dans l'entrée quelques instants pour prendre de ses nouvelles et lui offrir une présence adéquate à son état du moment. C'est à ce moment-là qu'elle m'annonce sa rupture avec son conjoint. Je reçois dans mon cœur et dans mon corps toute sa peine. En l'écoutant, je la prends par les épaules pour l'accompagner vers le studio lui disant que nous allons accompagner la mise en mouvement de cette dure étape. Je me sens étreinte entre la légèreté de l'atmosphère générale et mon empathie pour Marité. C'est alors que progressivement je glisse dans une neutralité qui tient compte des unes et des autres en accordant à Marité une proximité physique qui, je le vois, la reconforte. Le calme étant revenu dans la pièce, nous débutons la séance. En amorçant la mise au neutre, mes propos sont inévitablement influencés par les énergies mixtes qui règnent dans la pièce.*

Dans cette situation on voit bien que, dans ce cas-ci, je partage à la fois un climat joyeux et douloureux où s'épousent le personnel et le professionnel entre moi et mes participantes et comment il m'a été possible de faire exister différents états d'être des personnes en présence, m'incitant par le fait même à adopter les deux postures en même

temps. Ainsi le temps de mise au neutre a agi comme un pont et permis à toutes d'exister dans ce qu'elles vivaient de manière singulière à ce moment.

On voit bien dans cet exemple de ma pratique qu'il y a une exigence constante d'allier le personnel et le professionnel, mais aussi de s'ouvrir pour contenir des besoins hétérogènes des participantes. Cette habileté d'animatrice me semble importante et parfois complexe. Avec l'expérience, et le cumul des années j'y arrive de plus en plus facilement.

Au début de chaque séance, comme avant chaque rencontre individuelle en fasciathérapie, je trouve important de trouver un fil conducteur sur lequel on peut s'appuyer pour partir à la découverte de ce qui adviendra. C'est une façon de se situer dans le temps et dans l'espace et de s'assurer de se mettre en mouvement depuis un point de départ clair, à la rencontre de notre intériorité en nous engageant dans une pratique à la fois corporelle et réflexive. D'entrée de jeu c'est une mise au neutre, ensemble. *Une suspension* comme disent les phénoménologues. S'étirer, bailler... se déposer dans ses appuis, prendre contact, entrer en attention de soi et laisser le corps s'éveiller à sa propre demande pendant que mon radar<sup>124</sup> intérieur continue de capter l'atmosphère de nos lieux communs. Ensuite, j'anime une intériorisation en mouvement en lien avec la thématique de la session. Cette intériorisation est pure création méditative ou active et s'inspire des éléments en place, et des intuitions reçues.

Dans un 2<sup>ième</sup> temps, nous échangeons brièvement sur l'intériorisation en mouvement et il y a partage autour des observations de la semaine en lien avec la thématique de la session. J'écoute les demandes du corps, du cœur et de l'âme. Enfin, je propose un travail corporel adéquat (éducation somatique et sensorielle) qui peut se

---

<sup>124</sup> C'est à partir de signaux dans mon propre corps, soit de ma propre réponse-sensation interne que je suis informée de ce qui se joue dans le climat de la rencontre ou dans le corps de l'autre. J'évite les interprétations et les assertions gratuites, je reste attentive à mon intention de « neutralité » et je vérifie mes « intuitions » par le contact de la présence à moi-même et à l'autre.

compléter par un jeu d'écriture ou un dessin libre qui souvent sert d'appui pour l'échange en fin de séance.

### **Capsule de pratique : Accompagner une résistance individuelle au sein d'un groupe**

*J'avais choisi d'offrir à mes participantes un travail assis avec les mouvements de base en gymnastique sensorielle. Je passais d'une à l'autre en insistant verbalement sur la qualité de chaque voyage allé/retour et en posant délicatement mes mains afin de permettre à chacune de mieux intégrer le trajet du mouvement de base linéaire initié par le bassin. Ces premières traces inscrites, je les invitais à percevoir le moment spécifique de la rencontre avec le mouvement associé circulaire, vers le haut ou vers le bas. J'assistais Rita à se déployer dans cette mouvance quand ses larmes jaillirent. Très respectueusement, je lui proposai de l'accompagner à amener son émotion en mouvement, mais quelque chose en elle se rebuta. J'eus un moment d'hésitation et c'est alors que je perçus une demande de prise en charge de sa part, en quête d'une épaule compatissante. Elle et moi connaissions cet habitus, je lui ai donc chuchoté à l'oreille qu'avec bienveillance pour son état intérieur nous pourrions explorer une autre façon de faire. «Viens avec moi on va essayer ensemble.. pour voir...» Sa résistance était très grande. Sous mes mains aucun espace n'était disponible au mouvement associé vers le haut ou vers le bas. Une rage couvait. Sa réaction n'a pas tardé à survenir. En crise de larmes elle quitte le studio en claquant la porte. On ne pouvait échapper à ses hurlements de rage depuis la salle d'attente. Ces secondes m'ont paru des heures puisque je décidai de continuer l'animation de cet atelier en respectant le travail des autres participantes et même en éprouvant leur présence à leur propre mouvement malgré le drame qui se déroulait. Tout de moi se refusait de collaborer à l'écrasement de Rita en répondant à sa demande de prise en charge. Je me devais de respecter mon senti. Le malaise était palpable dans l'atelier mais je tenais le cap. Les images se déroulaient à vitesse grand V dans ma tête. Comment les autres participantes interpréteraient-elles mon attitude, est-ce que je me trompais, est-elle vraiment en détresse ... devrais-je intervenir et laisser les autres à elles-mêmes avec une réflexion en écriture... non je garde le cap. Quelques instants plus tard la crise cessa et, à ma grande surprise, Rita revint dans le studio. D'abord soulagée de constater que mon attitude était juste, au même moment je me sens envahie d'un grand respect pour l'intégrité de cette personne qui a assumé son émotion et choisi, la crise passée, de revenir en mouvement. Je la regardai tendrement et lui offris la présence de mes mains pour poursuivre l'exploration en mouvement. Ce qu'elle accepta. L'atelier terminé, je conclus discrètement en soulignant l'expérience de maturité que nous venions de vivre et j'invitai chacune à intégrer à sa façon notre rencontre par la parole, un dessin ou une réflexion personnelle dans son journal de bord.*

En général nous terminons nos ateliers en nommant, dans la mesure du possible, les effets observables vécus dans le corps, le cœur et la pensée et aussi dans ce qui se passe entre nous au sein du groupe suite à la séance, puis nous posons une intention d'observation pour la semaine à venir, tout en gardant contact avec la proposition de la session. Dans la situation «unique et extrême» que j'ai choisie de décrire ci-dessus, j'ai laissé davantage de temps à l'intégration des effets du travail dans le corps et dans le silence guérisseur, puis j'ai animé une courte méditation traitant du respect, de la liberté et de l'absorption des émotions engendrées par cette dernière séquence que nous venions de vivre. Après avoir proposé à chacune d'écrire dans son journal de bord, j'ai terminé l'atelier en proposant un tour de parole évitant la discussion, mais offrant la possibilité de faire exister ce qui en a besoin. Un climat de respect et de chaleureuse ouverture a clos la séance. Après l'atelier, nous avons échangé Rita et moi spontanément. La crise passée et le calme revenu, elle a pris rendez-vous en fascia pour compléter ce travail qu'elle a reconnu comme une étape importante pour elle.

En conclusion, quelles que soient la thématique et les pratiques proposées, la trame de fond est toujours la même : Développer une qualité d'attention et de **présence** par l'observation consciente impliquant le corps, le cœur et la pensée. Je fais confiance à cette hypothèse que *«si l'observateur peut influencer la chose observée, inversement la chose observée peut influencer l'observateur.»* (Danis Bois 2001) C'est ainsi que mon expérience fait foi, que notre sensibilité et notre présence interagiraient de plus en plus avec nos attitudes et comportements habituels favorisant le lâcher-prise dans une posture de réceptivité.<sup>125</sup>

*«Pensée, sentiment et actions doivent devenir un et simultanés avec la situation qui les appelle.»*  
Nisargadatta

---

<sup>125</sup> Les récentes recherches en neuro-sciences nous parlent de l'effet de l'observateur (conscience) sur les connexions neuronales. Voir le film «What the bleep do we know,» commenté par plusieurs chercheurs.



Dans les meilleurs cas, la séance se termine sur une qualité de silence, dans un corps habité. Centrées sur nos réelles questions et nos réels besoins, cela permet d'identifier nos résistances (tensions inconscientes) et même de relâcher certaines tensions qui empêchent d'accorder notre pensée et notre émotion avec notre action. À mon avis, on parle ici de pédagogie curative. C'est de l'ordre de la philosophie appliquée, comme il m'a longtemps plu de le désigner.

Si « *...notre travail n'est pas de mettre de l'ordre dans le chaos, mais de le traverser...* » (Albert Low, 2005), alors mon travail c'est de donner des outils pour réaliser cette traversée. Une session pour moi, c'est un «work in progress». Nous savons d'où nous partons, mais nous ne savons pas où cela nous mènera, ni comment cela se développera. Bienvenue au royaume du moment présent.

**Capsule de pratique :** Témoignage de quatre participantes, ainsi que mes commentaires.

### 1) Accompagnement en gymnastique sensorielle

*« C'est un extrait de mon journal de bord lors de cette session où je vivais une dépression majeure.*

*«Présence qui apaise l'anxiété. Ouverture du dos, des côtes, mes mains chaudes. Ça me fait du bien de sentir mon dos qui respire un peu plus, mes côtes qui se dégagent de ma cage...et la circulation du sang dans mes mains jusqu'au bout des doigts qui picotent de chaleur. Cette chaleur me réchauffe et apaise mon cœur affolé. Ouverture et présence. Je sens un léger mouvement... j'avance et je recule sur mes rails et ça me donne un peu plus d'espace intérieur».*

- Cet accompagnement parle particulièrement du comment un travail en gymnastique sensorielle peut mettre en mouvement des émotions, c'est-à-dire ramener la personne dans la perception de son corps en lui offrant un réconfort adéquat et nécessaire à la poursuite de traitements psychiatriques.

### 2) Accompagner une réminiscence

*« Dans les années 80, je me rappelle d'une séance de centration par le mouvement très révélatrice. Couchée sur le dos, dans un exercice de perception avec un bâton déposé entre mes mains. J'étais concentrée sur les consignes de Lucie..., je prenais contact avec le bâton dans son poids, sa texture, sa forme, son épaisseur etc., etc. Au début tout allait bien*

*je me détendais. Soudain une sensation désagréable m'a envahie. J'ai eu tout à coup l'impression d'être « accrochée » au bâton, et le souvenir d'une panique enfantine est alors remonté à mon esprit : j'étais agrippée sur le rebord d'une piscine, en eau profonde, alors que je ne savais pas nager. L'angoisse est montée. J'ai dû cesser de respirer et c'est alors que Lucie s'est approchée de moi. Elle a mis sa main sur mon plexus, m'invitant par ses paroles encourageantes à respirer et à prendre contact avec le sol ainsi qu'avec la sensation désagréable de l'émotion difficile que je rencontrais. Après un moment, l'angoisse persistant, j'ai choisi d'arrêter. Cette expérience m'a permis de comprendre que cette panique était vivante dans mon présent et qu'elle reflétait ma difficulté à lâcher prise. Ce fut le déclencheur d'une démarche qui est aujourd'hui au cœur de ma vie.»*

- Dans ce témoignage, on peut voir qu'à l'intérieur d'une pratique en mouvement et non verbale j'utilise parfois des objets pour favoriser la détente ou la prise de conscience comme ce fut le cas ici. Cela démontre aussi qu'il y a souvent des effets imprévisibles dans de tels ateliers comme la résurgence de mémoires anciennes que je choisis d'accompagner dans l'instant par une présence attentionnée offrant un contact tactile et une parole adaptée à la situation. Quand le travail en atelier est vécu par une participante avec autant d'intensité, je m'assure de la rencontrer par la suite afin de l'accompagner par le dialogue et d'échanger sur l'expérience vécue. Dans le cas présent, cette ouverture dans le dialogue lui a permis de comprendre que cette mémoire était encore active dans son présent et comment elle s'articulait avec les événements quand il est question de lâcher-prise. On voit par son témoignage que cela l'incite à faire quelque chose pour avancer sur cette question dans sa vie.

### **3) Passer d'une démarche de développement à une démarche de dépouillement – changement de paradigme**

*« C'est un coup du hasard si j'ai commencé les cours de Lucie. Il y a de cela 15 ans, à mon travail. C'était une pratique : la gymnastique douce. Cela m'apportait beaucoup de détente et je croyais que c'était ça le but de l'exercice.*

*Malgré les remarques de Lucie (que je ne comprenais pas alors), j'ai décidé de poursuivre (je devais être masochiste), mais moi ça me faisait toujours du bien. Je disais que je n'avais pas besoin de cela, car je n'étais ni dépressive ni anxieuse, et je n'avais aucun mal à respirer. J'avais déjà suivi des cours de yoga à maintes reprises, je faisais du sport et de la gymnastique. Non, moi c'était toujours dans le but de relaxer. Jusqu'au jour où des*

*couches se sont mises à fondre. Il fut alors plus facile d'accepter les réflexions de Lucie et de découvrir ce qui se cachait à l'intérieur.*

*L'étape de la méditation par la suite ne fut pas facile. Un jour j'atteignis l'État de grâce et Lucie de me répondre : « Oui en effet c'est le cadeau d'un moment, cela va et vient; il ne faut pas s'y attacher, pas plus qu'au moment de noirceur. C'est un signe d'approfondissement de ta présence. » Par la suite, dans ces moments où je ne voyais pas le bout du tunnel, j'ai pleuré de rage. Avec persévérance j'ai continué et depuis ce temps une couverture de métal est tombée, un certain ordre s'est placé. J'ai compris plein de choses mais pas tout, car je retourne chez Lucie. Petit à petit j'ai commencé à m'observer, à me voir agir, à voir tous les aspects de mon Ego en essayant de ne pas me juger ni juger les autres (Facile à dire pas facile à faire). J'ai compris au moins une chose, que ce que mon intelligence n'arrivait pas à comprendre, mon corps lui le comprenait, je devais lui faire confiance.*

- On peut voir dans ce témoignage que cette personne a d'abord été intéressée par l'aspect relaxant des ateliers et que par la suite, elle a fait l'expérience d'elle-même, en rencontrant des dimensions d'elle-même dont elle n'était pas consciente. Elle s'est rendue compte que ses difficultés correspondaient à des couches de résistance et que, quand une couche lâche, quelque chose de plus grand qu'une simple relaxation apparaît, ce qu'elle a appelé un «état de grâce». Mon commentaire à cet «état de grâce» parle de mon encouragement à goûter, mais surtout à poursuivre la pratique dans le présent plutôt qu'à s'accrocher et à rechercher des états «océaniques» qui gardent dans une attente, ralentissent et parfois même font stagner le travail de fond qui est entrepris. On peut voir d'ailleurs que, malgré son désenchantement suite à mon commentaire, sa persévérance a été gagnante puisqu'elle nous parle par la suite d'une couverture de métal qui est tombée. À noter qu'après cette expérience elle ne parle plus «d'état de grâce» mais d'un «certain ordre qui s'est placé» ce qui à mon sens parle davantage d'une transformation qui s'installe dans le temps. De plus, on peut remarquer que le travail s'est encore approfondi en mettant à contribution sa pensée par l'observation d'elle-même. On peut dire que pour cette personne l'intelligence du corps, à laquelle d'instinct elle a fait confiance, l'a amenée à la réflexion.

Ici, nous sommes témoin d'une mutation de rapport. La mutation du rapport à son corps, la mutation du rapport aux intentions avec lesquelles elle faisait ce travail corporel, la mutation à elle-même et au processus dans lequel elle est engagée. Il y a vraiment un changement de niveau de conscience, donc de paradigme.

Dans ce mémoire de maîtrise quand je parle de mutation c'est de cela dont je parle. Je parle de changement de paradigme et de vision du monde, autorisé ici par le changement du rapport au corps, qui amène un changement du rapport à sa pensée et à sa manière de voir.

#### **4) La lecture méditative comme expérience de mutation du rapport au corps**

*« Un jour, étendue sur le tatami, tu es venue chuchoter à mon oreille : «C'est la même force qui tue ou qui sauve.» Dürckheim. Cette phrase, murmurée à mon oreille, a parcouru mon corps en s'imprimant dans chacun de mes pores de peau et s'est fondue en mon cœur. À partir de ce jour, j'ai commencé à vouloir marcher. Je rampais sur terre, je m'enlissais dans ma vie ou je tentais de m'envoler. Dire oui à cette Force, sans se laisser submerger. Vouloir apprendre à marcher avec cette Force qui nous habite. Merci! Un bateau sauve ou tue. Un arbre protège ou écrase. Le soleil, le vent et la pluie sont de ces Forces qui sauvent ou tuent. En chacun de nous, il y a cette même force. Confiance! Elle est là, présente dans un lieu tout au fond, à l'intérieur.»*

- Je n'ai aucun souvenir contextuel de cet atelier si ce n'est que les thématiques s'inspiraient souvent de méditation que nous faisions sur des textes de K.G. Dürckheim<sup>126</sup>... Aurais-je retenu cette phrase pour davantage prendre conscience de la force qui nous habite et qu'il n'en dépend que de nous qu'elle nous propulse ou se retourne contre nous? ...Cela serait tout à fait dans la logique de mon travail et fait entrevoir la puissance d'un mode de travail qui s'adresse à toute la personne, corps (soma) cœur et pensée. C'est le défi d'accompagner la pensée pour que le mental ne nous paralyse pas et que l'expérience s'incarne par le corps. Je propose d'entreprendre ces lectures en mode de réceptivité (être) plutôt que dans le mode

---

<sup>126</sup> Thématique extraite du livre de J. Casterman, Les leçons de Dürckheim (1988) p.10

habituel ou l'on cherche une information ou une compréhension intellectuelle (avoir). Je parlerais également ici de ce que j'appelle *la grâce de la fonction*, longuement élaborée dans une autre capsule de pratique en rapport avec un traitement en fasciathérapie, c'est-à-dire qu'en appui sur la synergie du groupe je me laisse suivre ces intuitions qui semblent venir de nulle part mais qui me sont souvent rapportées dans les commentaires comme étant tout à fait en adéquation avec le besoin du moment.

## 6.5 De la conscience et de l'amour, un voyage sur plus de 30 ans

*« Celui qui désire la vérité ne parlera pas d'amour, parce qu'il sait combien il en est loin. »*

Gurdjieff

Lucie, à 30 ans

*« Dans votre travail d'intervenant, le plus important c'est d'aimer les gens que vous allez accompagner. »*

J.P. Gagné professeur à l'UQTR

Lucie, à 60 ans

Qui suis-je? L'écriture de ce chapitre coïncide avec la rentrée de septembre 2006. Comme en chaque début de session, je cherche, je m'ouvre, je questionne...C'est quoi notre fil conducteur, notre intention, ou notre projet pour cette session? Trente ans plus tard la question reste entière, je me sens littéralement travaillée par elle. Mais pourquoi en est-il toujours ainsi? La réponse est claire. Le travail corporel que je propose est aussi une réflexion qui enclenche sur une pratique, et cette réflexion ne peut qu'être en adéquation totale avec ma propre pratique du moment, ce qui m'implique indubitablement.

Depuis que je suis engagée dans l'écriture de ce mémoire, la question : « Mais comment décrire, comment j'accompagne l'autre dans sa difficulté, dans sa démarche, dans sa détresse, à travers mes ateliers et en consultation individuelle? » me triture les méninges. Il ne s'agit pas ici de décrire « un comment faire », mais un « comment être ».

*« Tu es Cela, Intelligence pure, Existence pure, Béatitude pure, mais tu es aussi cela, le fils ou la fille de ta mère, tu es ce paquet de mémoire dans lequel peut venir jouer le toujours Neuf. » Jean-Yves Leloup*

### **Témoignage d'une participante : Passer des préoccupations du *moi* aux aspirations du *Soi***

*« Alors voici un court témoignage tiré d'une des nombreuses expériences qui se sont déroulées à ton contact et qui m'ont permis de sentir une cohérence au-delà d'une volonté de régler quelque chose.*

*Exemple : Je t'exprimais où j'en étais avec mon associée (...), je m'en plaignais. C'est alors que tu m'expliques qu'en surface nos ombres se sont choisies, etc. etc.(...) Sans trop comprendre, cela me touche profondément dans un lieu de moi où je sais que c'est juste, car soudainement je ne m'attarde plus au contenu, mais à cet autre niveau où se dévoile un sens qui démystifie, et colle à mon expérience, soit la part réelle de la tension qui nous met en travail chacune de notre côté, mon associée et moi. Et là s'éclairent les fois où je veux sacrer mon camp de là. Terminé le rêve d'un tango professionnel parfait ! **J'accepte la tâche** ; celle que je n'aurais pas choisie consciemment.»*

*Une grande écoute, un savoir être, un savoir qui me reconnaît dans l'expérience **incontournable à mon évolution**. Comme un petit **miracle** est apparu par toi, par Ta parole branchée à une Source qui est plus grande que nous. Tu as su mettre en lumière la confusion de nos enjeux inconscients, une association dont le travail est tout autre qu'il ne paraît ; redéfinissant les limites et le potentiel qu'ils recèlent ....*

- Le miracle n'a pas eu lieu là où le moi-personnalité le voulait, là où l'égo croyait qu'il adviendrait, dans une compréhension, dans une solution, ou chez l'autre, celui qui m'oblige à naître de moi-même, à m'aimer, à aimer. Le miracle a lieu en soi, c'est la face cachée de la lune dans une sorte de transhumance «*du tragique à l'Initiatique*» (Félix Desmarais). Le miracle, c'est de développer un rapport franc à sa vulnérabilité, laisser vivre, laisser monter la sensation de l'émotion pour ce

qu'elle est, un produit de notre mémoire passée, et l'engrais nécessaire au déploiement de mon Être, le processus étant une sorte d'entraînement pour apprivoiser le «*Vide de l'équanimité*», celui qui suit l'expiration. «*C'est là que le non manifesté est pressenti et que la manifestation (l'inspiration au sens propre comme au sens figuré) trouve sa juste place.*» *Éric Baret 1994 p. 60*

C'est donc dire que je ne m'octroie aucune habilité là-dedans si ce n'est celle d'épouser la présence qui se pointe le bout du nez quand l'autre est au rendez-vous. Dans ces moments-là je deviens «passeur». (Dans la tradition orientale, celui qui fait traverser d'une rive à l'autre...du moi au soi).

Plus de 30 ans les yeux rivés sur la conscience de la présence enfouie dans le creuset de la lucidité et de ma quête intérieure de l'Amour, n'a d'égal que l'émergence d'une empathie sans complaisance et se résume dans le terme PRÉSENCE. Ce que Eckhart Tolle (2005 p. 88) reprend ainsi :

*La Présence que vous êtes, le «Je suis» intemporel se reconnaît alors dans l'autre et l'autre se sent aimé, c'est-à-dire reconnu. Aimer c'est vous reconnaître dans une autre personne. À ce moment-là, la différence de l'autre vous est révélée comme une illusion appartenant purement au domaine humain, au domaine de la forme. **C'est seulement quand vous trouvez la dimension sans forme en vous qu'il peut y avoir de l'amour vrai.** (...) Lorsqu'une autre personne vous reconnaît, cette dimension ramène la dimension de l'être plus pleinement dans le monde par vous et l'autre. (...) L'amour est la reconnaissance de l'unité dans un monde de dualité. »*

En conclusion, je dirais qu'entre Lucie à 30 ans et Lucie à 60 ans il y a tout un monde de conscience qui s'est déployé et qu'une transparence au pouvoir de la **présence** se manifeste plus librement, la toile de fond étant plus souvent ressentie et moins soumise aux affres de mes mémoires, des explications et des justifications sans fin. Je me sens plus libre, moins exigeante pour moi et pour les autres... au nom de la conscience.

## 6.6 Accompagnement individuel en fasciathérapie.

J'accompagne l'autre au meilleur de ma présence à «moi» dans tous ses états, et de la Présence en moi au service de la vie. L'état de *grâce de la fonction*, c'est à dire la chimie de la rencontre entre deux êtres prêts à apprendre l'un de l'autre est cette troisième force qui apparaît, celle que j'appelle *l'état de grâce de la fonction d'accompagnant*. L'égo pédagogue-thérapeute, celle qui sait et celle qui veut, se tasse. La pensée se libère, le cœur s'ouvre et ce que d'aucuns appellent l'inspiration ou la présence empathique se manifeste. Sur ce mode intuitif, des images peuvent m'apparaître et une intelligence «autre» surgit, au service de l'accompagnement, au sein de la rencontre de l'accompagnant et de l'accompagné. Du coup, l'accompagnante que je suis s'entend dire des choses que je sais très bien que je ne sais pas, et que je n'aurais pu savoir, si je n'étais pas en train d'accompagner cette personne-là, ou ce groupe-là, à ce moment-là. Tout en ayant l'intime certitude que c'est juste... puisque souvent je suis en train d'apprendre en même temps que la personne que j'accompagne. Cette Intelligence est issue de la rencontre, elle ne m'appartient pas, ni n'appartient à la personne que j'accompagne, elle existe parce que nous sommes - ensemble. Je me souviens de mes rencontres avec une participante de 40 ans sous l'effet d'une forte dose d'anxiolytiques et d'antidépresseurs et dont le «corps de souffrance», comme le dit si bien E. Tolle (2002), est gros comme une montagne.

### 6.6.1 La grâce de la fonction ou s'appuyer sur l'intelligence de la relation : accompagner l'autre face à sa vulnérabilité.

#### Capsule de pratique : Une présence, celle de *la grâce de la fonction*

*J'ai longtemps accompagné Emmanuelle en fasciathérapie et en groupe. Accompagner Emmanuelle, c'est entrer dans tout un monde de tristesse et de colère à fleur de peau, prenant racine dans une histoire tissée d'abus. La charge affective que porte Emmanuelle n'a d'égale que sa capacité à être touchée dans la profondeur de son âme. Accompagner Emmanuelle, c'est plonger dans la sensibilité pure comme si, les premières résistances franchies, l'immensité se révèle sous la main. Cette phrase de Bachelard (1957) «*



*L'immensité est le mouvement de l'homme immobile »<sup>127</sup> ne qualifie que trop bien la qualité du toucher de présence que je me devais de lui offrir. Son corps s'ouvrait alors comme une fleur au printemps et on pouvait aborder ses difficultés sous un éclairage nouveau. Mon travail avec Emmanuelle, c'est de l'accompagner dans la plongée abyssale de son être, dans un passage périlleux vers un lieu en deçà de la souffrance. « Si vous saviez comment souffrir vous ne souffririez pas »<sup>128</sup> est la problématique en même temps que la grâce qui imprégnaient nos rencontres. Seule la **présence** en totale adéquation avec les résistances rencontrées dans sa matière, seule la **présence** à mon propre manque de tout l'amour du monde recroquevillé dans son/mon cœur, m'autorisait à pénétrer cette profondeur. Emmanuelle parlait peu, mais sa parole regorgeait d'authenticité et ses silences étaient fort éloquents. Un jour, elle me dit « Merci pour cet espace où peut apparaître la vie et la lumière. »<sup>129</sup> Et je lui répondis « Merci de nous donner accès à notre espace et à notre lumière. »*

*Difficilement, mais progressivement je tentais de l'amener dans l'action vers les autres. J'ai initié furtivement des rencontres à travers mes groupes pour la sortir de l'isolement, dont sa participation à une exposition collective obligeant des complicités et une collaboration intime avec les autres (devenues ses amies). J'ai encouragé le déploiement de son génie créateur en exposant ses œuvres d'aquarelle. En outre, je l'ai souvent invitée gratuitement à participer à certains groupes de recherche en réflexion, en création,<sup>130</sup> et en mouvement sur un sujet ou un autre. Souvent elle acceptait malgré ses réticences à partager une réflexion à ses émotions.*

## **6.6.2 Témoignages de 4 participantes invitées à partager leur expérience en fasciathérapie**

*1) « Depuis plus de dix ans, je participe aux divers ateliers offerts par Lucie, surtout ceux de Centration par le mouvement et de très nombreuses rencontres individuelles en fasciathérapie. J'ai traversé une période très dure de ma vie (cancer) où la présence accompagnatrice de conscience avec Lucie m'a permis de rester en contact avec mes difficultés et mes angoisses et de naviguer calmement avec elles. Certaines rencontres ont été très intenses dont une particulièrement où j'ai pu ressentir un grand apaisement face à une expérience d'avortement vécue par le passé. J'ai pu vivre dans la rencontre un fort sentiment d'union qui m'a aidée à libérer une profonde peine qui me collait aux entrailles depuis fort longtemps. L'échange profond de conscience et son toucher (fasciathérapie) ont eu un effet très bénéfique pour moi et m'accompagnent toujours. Ce travail laisse des traces qui m'aident à cheminer dans ma vie personnelle intérieure et spirituelle. »*

<sup>127</sup> Cité par Pascal Galvani, dans le livre «Habiter la terre», l'Harmattan, 2005 p.73

<sup>128</sup> Citation dans un des évangiles

<sup>129</sup> Propos recueillis dans un album créé par les participantes de mes ateliers à l'occasion de la fête qu'elles avaient organisée à l'occasion de mon 20<sup>ème</sup> anniversaire de pratique.

<sup>130</sup> Les ateliers dont je parlerai ultérieurement

## 2) Une renaissance

*« Mon histoire remonte à sept ans. J'avais cherché en vain jusqu'au moment où j'ai rencontré Lucie Lévesque, thérapeute en fasciathérapie. J'ai suivi pendant des semaines des séances à son atelier.*

*D'abord la confiance est née. Avant et après chaque «massage», nous avons parlé de ma nervosité et de mon insatisfaction devant mes réactions aux difficultés inévitables dans la vie. J'étais assujettie à des tremblements qui me détruisaient depuis mon enfance. J'étais submergée par ce que je ressentais dans mon corps, et aussi par les événements. Elle m'a écoutée. Le calme et le bien-être ressentis à la suite de mes visites chez Lucie Lévesque m'ont donné espoir de maîtriser (enfin) l'énervement qui provoquait une sorte de convulsion incontrôlable dans mon corps. J'ai décidé de dire **non** aux premiers signes d'une émotion envahissante. Sans aucune rechute depuis ce temps-là, je vis de belles années à la fin de ma vie.»*

## 3) L'accompagnement avec Lucie

*J'aimerais prendre le temps de revoir comment j'ai eu le privilège d'être accompagnée par toi. Je choisis de faire référence à une profonde expérience de transformation avec laquelle j'ai fait un face à face avec moi-même et, par le fait même, avec mon ombre.*

*Tout l'hiver et le printemps dernier, j'ai eu le sentiment de passer dans un immense tordeur; j'étais déstabilisée émotionnellement et dans ma pensée; je ne pouvais plus vivre sans accepter certains faits que tu m'as permis de mettre en lumière, comme la nécessaire rencontre avec ces parts de moi et de la condition humaine que nous portons tous : J'entendais par ces mots d'accepter à un moment d'arrêter de discourir sur les aléas de son histoire, et d'accepter de se RÉVEILLER à ce que nous sommes vraiment. Une histoire d'amour dont je mettais fin a été le lieu par excellence pour m'amener à descendre plus loin en moi. Tu étais là comme un phare pour me rappeler que c'est au sein de la confusion, de l'impuissance et de la vulnérabilité que je me rendais disponible à la mutation de mon rapport à la vie, et qu'une source pouvait jaillir de ce puits de larmes... Ton amitié indéfectible, ton écoute tendre, mais aussi ta compréhension empathique qu'il ne pouvait y avoir à aucun moment de l'espace pour la complaisance et l'identification à la douleur... Au contraire ... Je me souviens d'une fois où tu m'as dit que si je souffrais c'est que mon ego se mêlait à cette histoire. Du coup, ça m'a saisie, **ça m'a fait voir que j'étais le théâtre de ces identifications**, qui ne sont pas moi. Je t'entends encore me demander QUI souffre? Voilà la question qui fait ralentir, voir et installe le silence pour me permettre de descendre plus loin en moi. Il fallait que j'arrête de nourrir tout le système de rumination, de justification, de plainte et que je développe une observation silencieuse des mouvements de mon être. Mais au-delà de cela, il y a l'empathie qui touche de partout.*

*4) Il y a plus de cinq ans, j'ai décidé de faire confiance à la médecine alternative pour me soulager de douleurs constantes. Durant les trois premières années, j'ai eu recours à la chiropraxie, l'acupuncture, la massothérapie. Tous ces traitements étaient souvent très douloureux. Quand j'ai découvert la fasciathérapie et la thérapeute qui dispense ces soins quel bonheur se fut! Tu as su chère Lucie me mettre en confiance, me guider dans la façon de me déposer dans l'intention, de retrouver un bien-être intérieur dans un abandon total. Je décrirais ce mouvement comme étant celui d'une vague qui enveloppe tout mon corps; cela me procure un apaisement de la souffrance et de la douleur tout en douceur. Chaque séance me permet de constater que mes muscles, mes tendons, mes ligaments reprennent vie, peu à peu Je retrouve des sensations que mon corps avait oubliées depuis de nombreuses années. Je suis également en mesure de constater que je faisais bien des choses par habitude. Aujourd'hui, je suis beaucoup plus à l'écoute de ce qui se passe dans mon corps et je me l'approprie de plus en plus chaque jour. Merci pour tout.*

### **6.6.3 Retour sur ces témoignages**

Après avoir relu la capsule de pratique écrite au 6.6.1, après avoir entendu les témoignages de personnes accompagnées, je suis très touchée par tout ce que cela peut nous apprendre sur la manière dont se vit l'accompagnement entre elles et moi.

D'une façon bien spécifique, cela parle de la manière dont je m'y prends pour permettre à l'autre de s'approprier sa vie, son autonomie et sa potentialité et ainsi lui permettre de se voir et d'être vu.

Ces témoignages soulignent bien ce sur quoi j'insiste :

- S'appuyer avant tout sur le travail corporel pour intégrer la présence.
- Rééduquer l'attention et la perception.
- Rester en contact de compassion intime avec son ressenti en lui reconnaissant sa valeur transformatrice.
- Ne pas fuir l'ombre (concept de C.G. Jung), soit la nécessaire rencontre avec la part cachée de soi (ombre et lumière) et de la condition humaine que l'on porte.
- Apprendre de son histoire plutôt que de s'y complaire.
- VOIR nos difficultés et nos vulnérabilités comme une occasion de se laisser toucher en profondeur, permettant qu'une certaine confusion s'estompe pour laisser place à une nouvelle confiance et au déploiement de notre potentiel.
- S'approprier au fait qu'admettre l'inacceptable est le premier pas sur le chemin initiatique.

- Écouter dans une attention consciente, afin de permettre une clarté et le déploiement d'une habilité verbale, en lien avec la globalité du ressenti qui met en mouvement une réflexion sur sa condition humaine.

Ce qui est intéressant ici c'est que les thèmes de la vulnérabilité et de l'impuissance sont omniprésents et adoptent comme postulat de base que l'inacceptable de nos vies peut transmuter nos vies, puisque ce n'est pas en contournant mais bien en rencontrant ce que l'on vit que l'ouverture à une part de soi inconnue se manifeste. Cela exige un heureux et parfois vertigineux mélange de bienveillance et de vigilance. Pour que tout cela advienne, compte tenu de l'exigence de ce processus, une présence attentionnée, supportante, et un discernement pour comprendre ce qui se passe sont essentiels de la part de l'accompagnant comme de celle de l'accompagné.

Les participantes expriment comment elles se sentent soutenues, mais aussi confrontées par ma présence accompagnatrice, disant que c'est un accompagnement de conscience de leur expérience et non un accompagnement de leur misère. Je reconnais que je maintiens, soutiens, supporte et porte parfois les personnes dans ce contact en adéquation totale avec ce qui fait mal, dans les difficultés ou les angoisses auxquelles elles ne peuvent faire face toutes seules. Leur présence et la mienne agissent comme un décapant sur une surface et, petit à petit, elles peuvent voir fondre ce qui de leur souffrance décolle de leur identification à la souffrance. Petit à petit, elles apprennent à s'appliquer cette « médecine », cette méditation silencieuse, et peuvent se passer de mon support parce qu'elles ont suffisamment appris à naviguer avec les différents aspects d'elles-mêmes. La fuite est moins systématique parce que l'expérience que nous avons vécue ensemble, celle de faire face, laisse son empreinte et peut ouvrir sur un autre chemin, celui du dépouillement du moi.

## 6.7 Atelier de re-création ou accompagner l'autre sur le chemin de sa créativité

*«La respiration est au corps ce que la couleur est à l'  me.»*  
Goethe

L'originalité de mon travail dans ces ateliers, consiste à associer la conscience du corps en mouvement à l'élan créateur, et à l'exprimer par la peinture, la sculpture ou l'écriture. De la peinture en mouvement, du mouvement dans la peinture. Dans ces ateliers je vise à créer des conditions susceptibles de permettre d'entrer dans un processus créateur qui soit indépendant du savoir technique ou intellectuel de ces médiums. Les participants sont conviés à se rendre disponibles à apprendre, à exprimer et à communiquer avec leurs images, leurs mots, leurs formes et ainsi libérer leur propre langage.

Les recherches de l'artiste visuelle en moi trouvaient ainsi écho dans mon travail avec le corps. Souvent, je terminais un atelier de mouvement en proposant de prolonger leur vécu intérieur au gré d'un geste créateur, les yeux fermés, quelques couleurs ou une boule d'argile en main. Ces petites incursions dans la pratique artistique en ont stimulé plus d'une à explorer cette nouvelle fenêtre sur elles-mêmes. C'est ainsi que sont nés mes ateliers de créativité, *Re-Création*. Le projet de réveiller la conscience corporelle trouve son prolongement dans l'activité créatrice et dans l'ouverture des possibles de se re-créer soi-même, et cela dans une perspective dionysiaque propre à l'inspiration et à l'enthousiasme.

### **Témoignage d'une participante :**

*« Les impacts les plus importants de ces ateliers, suivis pendant plus de 10 ans, ont été de me donner la capacité de me « désidentifier » de ce que je faisais, dans le sens de me donner la capacité de lâcher prise par rapport aux émotions qui s'exprimaient dans mes tableaux, à ne pas juger ce que j'y voyais, mais plutôt à accueillir le cadeau qui m'était fait. J'ai appris, entre autres, qu'il y a une différence entre être et vouloir faire, à éliminer les notions de beau et de laid,    décoder les messages émotionnels et    y accoler des mots, à reconnaître ce qui m'appartient dans l'œuvre de l'autre, et aussi que le jugement de l'autre sur mon œuvre n'attaque en rien mon intégrité personnelle. Ces ateliers ont été*

*capitiaux dans mon cheminement, et je peux confirmer par mon expérience le pouvoir de l'art, tel qu'exploré dans ces ateliers de re-crédation.*

*Aujourd'hui, j'ai transposé ces acquis dans mon écriture. Plus concrètement, cela fait en sorte que je n'ai plus l'angoisse de la page blanche et je me fais confiance dans la rédaction de mon œuvre. J'écris comme je peins, en étant convaincue que ce que mes personnages et mon histoire ont à dire, c'est ce qui doit être dit peu importe ce que les autres, incluant l'autre partie de moi, en pensent. Je peux aujourd'hui recevoir une critique sur une de mes créations sans me sentir attaquée personnellement. C'est grâce au cheminement accompli dans les ateliers de re-crédation que je peux écrire aujourd'hui et, le cadeau ultime, c'est l'émerveillement devant mon pouvoir de création et ça c'est tout un cadeau. »*

- On voit dans ce témoignage que la recherche artistique se concentre sur apprendre à apprendre de soi en exprimant et en communiquant avec nos images, nos mots, et notre gestuelle. Par l'observation de nos jeux de projection, nous apprenons à nous libérer du jugement, le nôtre et celui des autres. Cette libération n'empêche nullement la rigueur de la recherche artistique, bien au contraire elle la favorise.

### **Une présence créatrice dans l'instant.**

J'ai choisi cet exemple parmi des centaines, à cause du commentaire percutant d'une participante qui démontre comment je privilégie *d'intervenir avec les énergies disponibles dans l'instant plutôt que de m'appuyer sur ce que j'avais prévu*. Mes ateliers de re-crédation sont, en soi, une création. Être en contact avec l'artiste en soi et sa propre réflexion, c'est la compétence requise pour l'animation de ces ateliers, puisque cela en est l'objectif même.

Au cours d'un de ces ateliers du vendredi soir ou j'exhortais les participantes à libérer leur geste en sortant du connu par une gestuelle rapide de courte durée sur une même surface, j'entends l'une d'elles qui s'impatiente devant ce qu'elle a appelé son «maudit geste». J'entends, par là, la répétition d'un geste qui l'emprisonnait dans le connu des habitudes gestuelles calquées sur des habitudes de pensée et façon de vivre ses émotions. L'exercice de se libérer de ses habitudes offre une atmosphère plus propice à

l'audace de créer et permet par la même occasion de se libérer de l'emprise des jugements. Je profite donc de cet événement pour demander à chacune de reconnaître chez elle ce geste dont elle se sent plus ou moins prisonnière. Sans entrer dans les détails la suite fut un réel plaisir...en passant d'un tableau à l'autre chacune faisait (en couleur bien évidemment) ce geste dont elle reconnaissait la limite pour elle-même.

Le résultat parlait de lui-même. Outre la composition picturale de chacune de ces peintures collectives qui témoignaient d'une source jaillissante de vie, il y avait pour chacune des participantes un nouveau regard sur sa gestuelle et, en prime, le goût de l'expérimentation. Nous avons poursuivi, en explorant de la main gauche puis avec deux pinceaux, puis en massant les pieds sur des balles, puis avec deux pinceaux dans les mains manipulés par derrière par une autre personne, etc. etc., tout et son contraire pour libérer le geste, déjouer le jugement et mettre en mouvement le créateur en soi. Nous avons terminé cette exploration, sensible au fait que c'est l'unité physique (corps-esprit) qui peint, et que cela ne cesse de s'enrichir au contact d'expériences nouvelles. Connectée au geste créateur, j'ai proposé de conclure. Chacune devant un nouveau papier, devait explorer à sa façon les différents gestes répertoriés comme «maudit» par l'une et l'autre au début de l'atelier. S'il libère nos résistances, ce travail ne peut que générer le contact avec notre énergie créatrice.

#### **Témoignage d'une participante sur cette expérience : Du rejet à l'acceptation**

*« Je crée pour apprendre à m'accepter, à accepter le même «p'tit maudit geste » qui m'est propre, toujours la même façon de peindre, les mêmes formes. Du rejet à l'acceptation. Du jugement à l'indulgence. De la complaisance à la critique. Va-et-vient entre ces mouvements de l'esprit et du cœur en passant par le corps. Je peins pour me poser, pour déposer les armes, pour cesser de me battre avec moi-même (c'est-y beau, c'est-y pas beau, c'est-y valable? Ah non, j'peux pas montrer ça! Qu'est-ce que le monde vont dire?) Non, ça va faire!*

### **6.7.1 Se VOIR, être vu et se reconnaître soi-même dans son expression la plus intime, celle de sa création – un suivi formateur nécessaire, un passage obligé vers l'autonomie.**

Suite à la *fabuleuse* aventure de ma propre exposition de peinture à l'automne 1998, j'étais habitée par une grande énergie que j'ai voulu partager avec les participantes de mes ateliers. J'ai voulu leur offrir l'essence de ce que m'avait laissé l'expérience de la préparation et de la présentation d'une première exposition, qui avait été pour moi l'occasion d'une implication sans précédent, dans le sens de répondre au défi de me laisser voir à travers mon œuvre. De plus, cela m'a plongée au coeur de situations d'apprentissage inédites, comme celle de composer avec les imprévus physiques et humains sans nombre qu'un tel événement suscite, et celle de vivre sous le stress d'une date butoir, confrontant ainsi la perfectionniste en moi. Bref, cela a été l'occasion de dépasser mes limites, et de me contacter dans un potentiel d'une envergure nouvelle, en constante mouvance entre vigilance et lâcher prise. J'ai expérimenté encore une fois que l'exigence de la création demande de faire confiance, et de suivre son fil d'Ariane quoi qu'il arrive. C'est en maintenant une direction précise et en laissant tomber ce qui doit l'être, tout en gardant le cap avec détermination, que cet événement a vu le jour.

Tout au long de l'installation<sup>131</sup> et de l'accrochage de mon exposition, je ne me souciais qu'une chose... que la veille du vernissage, je me couche avec un sentiment de *mission accomplie*. Mon souhait a été réalisé et m'a offert en prime l'occasion d'un détachement auquel je ne m'attendais pas, celui de me sentir libre des opinions des autres, celui d'être détachée de mes peintures au point, qu'après l'exposition, j'ai fait un encan avec les peintures non vendues.

---

<sup>131</sup> Avec l'aide d'amis, nous avons nettoyé et réaménagé de fond en comble une énorme grange ancestrale. L'exposition se déployait sur plusieurs paliers. Je créais sur place des installations qui mettaient en valeur ces grands espaces.



Être vue à travers son travail, le reconnaître et s'en détacher m'a fait vivre un état de liberté différent de tout ce que j'avais vécu auparavant, un saut dans un ailleurs, autrement. Je pouvais dire avec Giacometti « *Ce qu'il y a de bien avec les expositions, c'est que cela nous permet de passer à autre chose.* » Cet acte de formation intense, je voulais l'offrir aux participantes de mes ateliers.

#### **6.7.1.1 Entrer dans le processus**

L'atelier de *re-création* hebdomadaire de la session s'est donc articulé autour du thème : *L'art d'assumer sa création, soit de se VOIR et d'être vu.* Dans cet atelier, nous avons appris à reconnaître et à mettre en valeur une part de soi qui aurait pu n'être qu'un banal morceau de papier. Nous avons appris à fréquenter le vertige en marchant vers l'inconnu et, sans défaillir, rencontrer en fin de parcours un lâcher prise sur l'opinion inévitablement partagée que ce geste susciterait. Bref, tout ce que je venais d'apprendre moi-même et qui compte comme une des expériences les plus gratifiantes de ma vie, tel un mariage avec une part de moi-même.

Malgré l'enthousiasme général qu'avait suscité mon exposition, mon invitation a été accueillie avec beaucoup de résistance. Le défi était de taille puisque plusieurs d'entre elles hésitaient encore à afficher, dans leur propre maison, le fruit de leur recherche en peinture et ce malgré l'importance que j'accordais à cet aspect de notre travail. Pour moi, vivre avec sa création, c'est d'une certaine façon, apprendre à se libérer du regard extérieur d'une esthétique imposée par notre culture, soit une conception du beau qui met un fard sur le sens profond de la Beauté. Implicitement, c'est nier la façon qu'a l'humain d'être nourri et formé par son environnement, c'est refuser de s'offrir au quotidien le reflet de certains aspects de soi qui prennent du temps à nous être révélés, à être acceptés sans jugement, pour enfin être reconnus, donc aimés.

J'ai écrit l'invitation qui suit en réponse à de nombreux commentaires (entre nous on dirait chialage) qui témoignaient des légitimes résistances de nombreuses participantes de mes ateliers, mais sans pour autant être vraiment nommées et assumées. J'ai eu le besoin de préciser ma proposition et de situer l'intention de formation et le contexte d'apprentissage de la démarche que je proposais. À mes yeux, l'important était de se situer et de faire un vrai choix. Rencontrer son élan créateur est une chose, mais l'assumer avec autonomie dans l'art d'être vu, en est une autre. Et c'est de cela qu'il était question. Cet atelier s'appuyait sur une valeur pédagogique fondamentale, celle de l'autonomie à conquérir.

### **Invitation à participer à l'exposition collective de janvier 1999**

#### **Les ateliers de *Re-Création* s'exposent «Éh! Exposes-tu?.....J'ché pas...!»**

*Il est tout aussi excitant de dire OUI que tentant de dire NON. Qu'est-ce qu'il y a dans cette proposition qui enthousiasme ou qui fait peur? Inutile de feindre l'indifférence, cela nous confronte et nous bouscule.*

*Le 16 janvier 1999, jour du vernissage et début de l'exposition collective de notre travail, c'est d'abord et avant tout un exercice. Cet événement, hommage à la création, c'est l'exercice de s'exposer soi-même, de communiquer et d'assumer pleinement, jusqu'au bout, notre geste créateur.*

#### **EXPOSER** (Définition du Larousse)

*Mettre en vue, présenter aux regards soumettre à l'action de.*

*Mettre en péril : exposer sa vie. Fig. expliquer, faire connaître.*

*S'exposer, se mettre en danger.*

*D'aucuns diront que s'exposer ou se produire c'est une responsabilité (Seymour Segal 1991), soit celle de participer à promouvoir le droit ultime de tout être vivant à être créateur. D'autres affirmeront que c'est un acte de générosité et de juste retour des choses, (Liane Busby 1996) soit témoigner de ce que l'on a reçu et l'offrir en toute simplicité à l'autre. Pour ma part, j'ajouterais que l'occasion du vernissage et de l'exposition me parle de renouveau et de la célébration de ma vie comme une œuvre d'art. Se réunir autour d'une mutation, celle d'un humain à travers son œuvre, pourrait se comparer aux fêtes pour la naissance d'un nouveau-né. C'est la fin d'une étape et... le*

*commencement d'une autre. Bien sûr, il y a toujours moyen de banaliser l'événement et de ne voir que l'aspect social et mercantile plutôt qu'une occasion de transformation.*

*Le processus même d'exposer mobilise des énergies nouvelles, celles d'affirmer notre présence au monde telle que nous sommes. Cela nous rend vulnérable et touchant, mais n'est-ce pas là le prix du changement? Oser sa vulnérabilité et, avec simplicité, taquiner les forces enfouies sous nos peurs. C'est à cela aussi que nous convie ce geste et cela demande courage, détachement et simplicité. Où est l'exercice...? Est-il nécessaire de réitérer que cela nous suggère de rencontrer nos peurs d'être vu et entendu? Les considérations de temps et d'argent pourront toujours voiler nos vraies réponses, mais ne soyons pas dupes et prenons un moment pour réfléchir et choisir - soit de saisir cette occasion ou de la refuser.*

*Éh! Exposes-tu?*

*Lucie*

*P.S. Veuillez faire parvenir votre demande de participation avant le 27 décembre 1998*

À une vraie question, une vraie réponse. Suite à cette lettre, neuf participantes se sont inscrites. Dans un geste d'engagement, témoignant de l'expression de notre mouvement créateur et de notre solidarité dans l'apprentissage de notre autonomie, lors de notre première réunion nous avons écrit ce «cadavre exquis»<sup>132</sup>

### ***Re-Création cuvée 1998*** (ce texte a été affiché)

*Re-Création en plein cœur de Janvier. Sans me mirer, je plonge dans le lac pour me lancer dans la folle aventure de la création..... Cette aventure, j'en faisais une montagne! Il a suffi que je cesse d'y penser et que je plonge sans me torturer d'avance. Au creux de cette montagne, il y avait la paix – le plaisir de me trouver une nouvelle âme..... Une nouvelle âme empreinte de joie et de rencontres inusitées..... Inusitée comme une volée de canards, la création m'arrive et je dis oui en toute simplicité à ce plaisir..... Ah! Ce plaisir de découvrir la couleur, de se lancer dans le vide, le cœur battant, de laisser aller son geste jusqu'à son heureux accomplissement..... Heureux accomplissement que de s'exposer, se dévoiler, s'offrir de l'intérieur..... De l'intérieur, comme le poussin qui picore sa coquille avec timidité, parfois avec fébrilité, mais souvent d'une force rageuse, qui réclame sa vie et met à nu son âme..... La mise à nu de l'âme, couleur à l'appui, demande à être reçue.*

<sup>132</sup> Jeu collectif pratiqué par les surréalistes et consistant à écrire tour à tour un mot sur un morceau de papier que l'on plie et passe à son voisin. La première phrase obtenue ainsi en 1925 fut : Le cadavre exquis boira le vin nouveau.

*N'est-elle pas le cri silencieux de l'Être? ... Le cri silencieux de l'être trouve à travers l'expression créatrice un lieu de maturité. D'abord il se dépose, il prend une forme, une couleur, une dimension. Il s'impose à soi-même par un nouveau langage. À travers les multiples méandres, il cherche une voie de passage, un instant de liberté..... liberté du silence.*

### **Témoignage de certaines participantes**

- *J'expose avec mes copines, mes compagnes de route (et de doute), mes épaules, mes soutiens. Nous sommes solidaires dans ce chemin qui part de Lucie, le terrain où nous avons pataugé, défriché, dégagé, la forêt où nous avons fait la lumière dans le noir, où nous avons combattu nos démons, où nous avons découvert une source rafraîchissante.*
- *J'ai eu peur du vide, j'étais un monde en ébullition, j'ai osé le geste créateur. J'ai osé m'exposer. Je deviens un univers à découvrir pour l'autre.*
- *L'urgence de s'incarner... en vie... ne pas attendre la mort. Modeler, façonner, peindre au quotidien et l'offrir aux autres, simplement pour la FÊTE DE LA VIE.*
- *Peindre me réconcilie avec la vie. Exposer mon cheminement a été un grand défi mais aussi un grand cadeau.*
- *Je ne sais pas exactement où je m'en vais, mais je sais que je vais et cette exposition est un grand pas vers...*

### **Appréciation glanée dans le livre des visiteurs. Commentaires aux exposantes.**

- *Bravo pour le courage de cette expression! C'est très touchant de sentir toute la profondeur de la démarche. Au delà des messages qu'on peut recevoir au fil des toiles, c'est le **partage qui m'impressionne le plus**... Continuez sur cette voie; je trouve que vous êtes toutes bien parties! Georges*
- *Merci de tout ce plaisir de l'œil, du cœur et de l'âme et merci de ce jeu\* qui nous conduit à pénétrer en douceur sur la voie de chacune, à sa découverte, vers ses rêves échappés sur sa toile. Cécile*

\*Afin de rendre visible l'atmosphère de partage de nos ateliers nous avons conçu un jeu pour amener nos visiteurs dans la participation. Chacune des exposantes avaient peint un petit format avec un élément permettant par association de reconnaître ses œuvres exposées. Ces petits formats étaient affichés sur un grand babillard. Les visiteurs étaient

sollicités à chercher à qui correspondait quoi, et ainsi à se rencontrer et à échanger dans un atmosphère ludique qui témoignait bien de l'ambiance générale de nos ateliers.

### **En guise de conclusion sur cet événement**

En revenant sur cette aventure par le biais de l'écriture de ce mémoire, je ressens encore aujourd'hui le geste de confiance qui met au monde, l'ardeur de l'engagement, la force de dépassement entremêlée aux doutes, et la complicité qui régnaient au sein de notre groupe. Fait significatif, le dernier visiteur parti, nous nous sommes toutes retrouvées assises au beau milieu de l'exposition, le cœur envahi d'un grand sentiment de solidarité et d'accomplissement. Sans se consulter, nous avons préféré rester ensemble plutôt que d'aller au resto avec nos proches. Nous avons commandé un super repas vietnamien et, tout en mangeant, nous avons partagé nos impressions en épluchant le livre des commentaires du visiteur.

Indéniablement, nous venions d'accomplir quelque chose d'inédit et jamais plus notre regard serait le même. Une saveur de gratitude et de renouveau régnait en maître. Par la suite, cette exposition a été pour plusieurs d'entre elles *l'événement fondateur* les invitant à poursuivre une recherche artistique plus poussée, déployant la dimension artistique en chacune d'elle. Deux participantes ont par la suite monté leur propre exposition solo...et ça continue.

## 6.8 Chemins de traverse

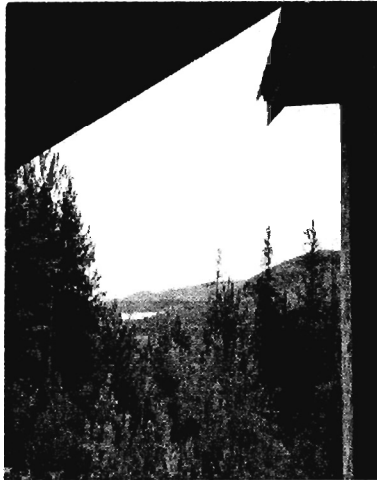
**Des ateliers thématiques pour accompagner l'autre dans un laboratoire ouvert, au gré du mouvement, de la création, de la réflexion, de la communication et de la méditation.**

*«Notre travail n'est pas de mettre de l'ordre dans le chaos, mais de le traverser»*  
Albert Low

Mon travail est d'explorer et de «nous» offrir des outils pour réaliser cette **traversée de l'impuissance à la mutation**. J'ai choisi de nommer ce chapitre, *Chemins de traverse*, puisque'on verra ici comment, en utilisant les mêmes outils, dans des contextes et avec des contenus différents, on se donne l'occasion d'expériences permettant de repousser les limites du connu et de découvrir, comme le dit si bien Dürckheim (1983), que *«Tout sur le chemin est occasion»* pour muter son rapport à soi, à la vie et aux événements.

J'ai choisi ici de présenter quatre ateliers thématiques, pierres angulaires de cette façon de travailler avec des propositions permettant à la fois de nous donner l'occasion d'utiliser le rituel et parfois de nous amener dans nos derniers retranchements, tel l'atelier *La nature en soi* qui est une expérience d'écoformation en forêt, et *Le bal annuel des ombres* qui nous donne l'occasion de dévoiler une part cachée de nous en choisissant de nous exposer dans nos fragilités. Les deux autres thématiques ont davantage une couleur de méditation créative, tel le processus de *L'aventure des douze petits mois*, et de réflexion créative sur notre vie en mouvement, tel l'atelier *Trajectoire de vie et mission*.

### 6.8.1 Chemin de traverse : De «*La nature en Soi*» à l'écoformation.



**Vue de mon atelier à Saint-Charles, dans la forêt de la Mastigouche**

Dans le chapitre de mon histoire de vie, j'ai longuement élaboré sur mon expérience avec la nature, et mon rapport avec mon lieu de vie à Saint-Charles, que j'ai dû quitter pendant quelques années. Quand je suis revenue, j'étais portée par une grande énergie, celle de me réapproprier mon Lieu, de l'habiter et de le partager. C'est ainsi que sont nés les ateliers *La nature en soi* basés sur mon expérience personnelle de la vie en forêt et inspirés de ma fréquentation d'auteurs tel Henry Thoreau (1967), Joseph Campbell (1993), et Carlos Castaneda (1975), ainsi que de mes expériences en création lors de différents ateliers de formation intensive auxquels je participais à l'université du Nippissing dans le nord de l'Ontario. Forte de mes racines québécoises de coureurs des bois et de défricheurs, la forêt, la montagne et les rivières sont, depuis ma tendre enfance, des lieux de réconciliation et de Rencontre.

*«On a trois maîtres dans la vie,  
soi-même, les autres et les choses»*  
J.J. Rousseau

Par le chemin de tous les sentiers défrichés à Saint-Charles, j'ai répondu à mon besoin de rejoindre la nature en moi par une immersion solitaire en montagne. De connivence avec l'art et le silence ou, dit autrement, l'art du silence à l'écoute de l'Esprit de la forêt, j'ai entraîné de la ville à la montagne nombre de personnes qui, souvent, n'avaient qu'un rapport de villégiature avec la nature.

### **Témoignage d'une participante**

*Je me souviens du premier atelier à Saint-Charles, de mon malaise avec ce contact avec la nature. Il a fallu me prendre par la main pour me conduire dans les sentiers tellement j'avais peur. Je me souviens aussi de ces nuits blanches passées dans la forêt, j'étais en constante hyper-vigilance. Je n'ai jamais pu rester plus de deux jours à Saint-Charles par manque de sommeil. (...) J'ai apprivoisé cette nature progressivement jusqu'à pouvoir marcher toute seule dans la montagne pour me rendre à l'atelier. Je me souviens aussi d'un moment en particulier où nous avons médité en regardant le coucher de soleil à l'horizon après un atelier de création. Ce sentiment m'habite encore, celui d'être connectée avec l'univers. Tout n'est pas gagné par rapport à « la nature en moi » mais il y a de l'espoir....*

- Ce qui m'impressionne ici, c'est le courage déployé pour répondre à mon invitation et la confiance qu'elle se faisait à travers moi. Il y avait dans cet apprentissage non seulement le défi de rencontrer ses peurs, mais un sur-effort qui a permis de muter son rapport à la nature et à elle-même dans cette solitude toute particulière de la forêt.

Dans mes ateliers, je proposais des expériences qui incitaient la personne à entrer en relation directe avec les éléments, que ce soit la terre, l'eau, l'air ou le feu, lesquels ont été des maîtres pour moi en me permettant d'entrer en résonance avec leur forme, leur force, leur rythme et, ainsi de par l'effet ressenti, modifier, dynamiser ou inspirer mon rapport à la vie. Mon rapport aux arbres par exemple me détendait presque instantanément... ainsi j'avais quelques «amis» dans la forêt sur lesquels je pouvais m'abandonner



complètement... L'anxiété lâchait, je me sentais fondre dans leurs racines et respirer par leur feuillage, je connectais avec plus grand que moi. Je me souviens également qu'un jour, au lever du soleil, cueillant l'eau du ruisseau pour la cuisine quotidienne, mon corps et tout mon être ont littéralement été happés par un indicible moment d'éternité, me laissant l'impressionnant sentiment d'être touchée par la mémoire d'un geste ancestral. Ce sont ces rencontres intimes avec l'essence de la vie en nature qui m'ont poussée à accompagner les autres dans une telle expérience.

Ces temps de retraite en montagne sont donc un temps pour favoriser la reconnaissance de ce qui est à l'intérieur de soi, en se laissant interpellé par ce qui est à l'extérieur dans un environnement naturel. Ce temps de regard permet de voir que nous ne sommes pas inspirés de la même façon en présence d'un arbre ou d'un nuage et que, d'autre part, nous ne sommes pas tous attirés par les mêmes éléments puisqu'il n'ont pas le même effet chez tous. En d'autres termes, comme le dit Pascal Galvani (2006 chap. 2) « *L'hypothèse la plus simple c'est qu'il y a une résonance de forme entre notre corps et l'environnement lequel structure notre imaginaire....* » et rejoint notre Être. Être dans une forêt, près d'un lac, cela inspire un certain type de forme ou de changement de forme intérieure qui seront différents d'une rêverie sur le bord de la mer. Quoiqu'il en soit de ma culture et de mon histoire personnelle il y a un fond où les choses de la nature, les éléments, les animaux, les formes de la nature entrent en résonance avec l'expérience humaine et c'est de ce contact dont il est question dans les ateliers *La nature en soi*.

### **Témoignage d'une participante :**

*C'est lors d'un intensif à Saint-Charles que j'ai entendu ce qu'une simple roche avait à me dire. L'exercice consistait à marcher sur un sentier et à se laisser interpellé par une roche qui pouvait tenir dans la main. Je fis le choix d'une roche ovale, belle de forme et de couleur... mais n'épousant pas tout à fait la forme de ma main. Pendant l'exercice, je l'échappai à maintes reprises pour me rendre compte qu'elle était trop grosse et trop lourde. Plus l'exercice avançait, plus j'avais peur de la perdre, de l'échapper à nouveau. Aussi fallait-il la tenir serrée, je me devais de rester en contrôle. Après un échange avec Lucie, j'ai fini par comprendre ce qui avait guidé mon choix et que je pouvais changer de roche. Cette simple roche laissa des traces et me fit voir : Que certains choix peuvent être*

*alléchants (idéalistes) mais ils me placent en situation de vulnérabilité. Que j'ai souvent fait des choix qui dépassaient mes capacités physiques et/ou psychologiques et qui créaient, par conséquent, une grande tension : «Je me tenais serrée». Cette péripétie m'a permis de mieux voir l'origine de mes tensions. Dans certaines circonstances, il arrive que l'histoire de cette roche me revienne en mémoire et elle m'aide encore. Elle a construit un espace de conscience en moi. Elle m'a appris à mieux doser et à voir la source de certaines impuissances. P.S. Je l'ai rapportée chez moi en guise de rappel.*

- Cette expérience nous démontre la direction qu'une proposition peut prendre et ce qu'elle peut nous apprendre sur soi en construisant un espace intérieur témoin de soi. C'est en parlant avec moi de son rapport au perfectionnisme qu'elle a fait ses prises de conscience en regard de sa vulnérabilité et de son sentiment d'impuissance.

#### **Extrait de mon journal de préparation :**

*« Le vrai travail c'est d'établir le contact avec la force ou la puissance d'expérience qui est là. Ce ne sont pas les idées, ce ne sont pas les paroles, ce ne sont pas les exercices. C'est notre capacité de contacter une force vivante derrière. De toucher un élément, de respirer dans un élément, de se mettre en mouvement avec un élément, se perdre dedans pour se trouver dedans pour le toucher du dedans. Rencontrer, vivre cette minute ou tout d'un coup il y a une respiration qui est là – Ça respire – Je suis regardé » Castaneda (1975) et les traditions indiennes d'Amérique nous disent que nous sommes ici maintenant conviés dans un lieu de pouvoir, c'est-à-dire un lieu de conscience. C'est ici que grandit la mienne depuis 15 ans, c'est ici que je vous invite à vous laisser trouver par la vôtre et de vous mettre en quête de votre propre son et de votre propre lieu sacré».*

#### **Témoignage d'une participante**

*«Une expérience forte a été la recherche et la découverte de «mon lieu» dans la forêt, que j'ai revisité cette année. Une falaise, une roche carrée, un bassin - lieu de calme et de repos dans la rivière qui dévale la montagne, des arbres vivants, des arbres morts dévastés par une tornade. Ce «lieu de la désolation» évoque si puissamment pour moi la Vie et la Mort et je m'y suis re-centrée à un moment de ma vie très bouillonnant où il y avait risque de dispersion.»*

- Ce témoignage décrit clairement comment l'effet d'un lieu fort et ajusté à l'expérience de soi d'une personne permet de construire intérieurement des repères puissants de la même façon que la musique de Beethoven qui entre en profonde résonance avec l'émotion humaine.

### 6.8.1.1 Une expérience de co-animation avec les ours

Je me souviens de l'aventure de ces 9 «*femmes qui ont courus avec les ours*» à l'automne 1995. L'ultime défi de côtoyer la nature animale sur son propre territoire nous a conviées à puiser aux confins de notre propre nature animale une force de présence inhabituelle, une traversée favorisée par un contexte sollicitant notre puissance d'être.

#### Capsule de vie

Nous sommes la veille d'un atelier intensif à Saint-Charles et je suis en compagnie de quelques amies et de ma fille qui revient de voyage, l'esprit est à la fête des retrouvailles quand le téléphone sonne.

Extrait de mon journal :

*«Virage radical d'atmosphère. Je suis sous le choc, c'est le déséquilibre total. Une amie vient de me téléphoner de Saint-Charles m'annonçant que la cuisine d'été a été saccagée par les ours. Il est 20h. Trop tard pour tout annuler. Comment composer avec ça? La pression est forte dans ma poitrine. Je suis très surprise par la réaction de Marie-Ève, moi qui souhaitais du réconfort de mes ami(e)s. Aussi affolée que moi, je l'entends dire : « Il faut se taire et la laisser trouver une solution ». Incroyable mais vrai, c'est cette petite bonne femme de 21 ans qui me remet en piste, qui est le déclencheur m'incitant à contacter mon impuissance devant l'événement. Je n'ai plus le choix de me mettre à l'écoute de cette pression dans ma poitrine et de mon ventre qui crampe... Quoi faire... Laisse parler le SILENCE... Écoute!»*

J'ai fait quelques téléphones auprès de voisins chasseurs pour évaluer le réel danger. Tous me rassurent mais rien y fait. **Moment après moment**, je laisse vivre l'orage... c'est l'insécurité la plus totale. Je me mets en lien avec les forces du dedans, je respire et j'attends la décision... du dedans. La nuit passe. Vers les petites heures du matin, une nouvelle force m'habite et je m'entends dire : *«Je me rends sur place et puis je verrai, au pire on ira faire un pique-nique sur la plage du village voisin. Allez j'y vais et on verra bien!»*

Arrivée sur place, j'inspecte les lieux. **Moment après moment...** et je choisis la stratégie d'accueil. Je décide de poser une consigne stricte de silence. Aucune place pour la

dispersion. On s'installera dans les gîtes et pour le camping après cette première marche en silence vers l'atelier sur la montagne. Aucune place pour la dispersion. Je me sens solide et en lien avec les forces de cette montagne que j'adore... et qui me le rend bien.

Arrivée à l'atelier je ne sais pas encore si nous allons rester, **Moment après moment... j'écoute** et nous débutons par une intériorisation sur l'écoute et l'ancrage des forces instinctives en nous... Nous sommes regardées. J'écoute la qualité du silence et la présence ancrée dans les corps. Après cette longue méditation, je raconte les événements et mon choix d'être ici, soit de recevoir les signes de la vie comme l'occasion de mesurer quelque chose en moi, étant **Moment après moment... à l'écoute**. Je les invite à vérifier en elles et pour elles ce qu'il y a de mieux à faire, tout est possible. Même rester, même partir. À ma grande surprise elles ont toutes choisi de poursuivre.

*La grande majorité des personnes élevées dans la culture occidentale moderne ont une relation à la nature fondée sur la peur (Terrassons F., 1990). Cette peur prend sa source dans une vision de l'être-au-monde (ontologie) basée sur la coupure entre le monde humain et le monde naturel». Pascal Galvani*

De façon générale, ces ateliers nous conviaient à rencontrer peur et extase au même menu. Les forces de la nature devenant le reflet de ce qui est à l'intérieur de nous, un état de communion ou de séparation, «...héritier de la métaphysique occidentale, le monde commence au bout de mes doigts. Moi, l'ego, je suis quelque chose d'autre.» (Galvani 2005 chap.2.) Indéniablement, le contexte de ce dernier atelier de l'année 1995 venait de jeter les bases d'un rapport intime avec la vie de la faune et nous avons choisi d'être au rendez-vous. Sécurité oblige, les circonstances m'ont amenée à improviser une animation avec le son, inspiré par mes fréquentes incursions en osthéophonie<sup>133</sup>, soit l'art de l'écoute

<sup>133</sup> L'art de s'éveiller à la nature vibrante, résonante et communicante de notre corps en explorant les différentes façons de se laisser résonner par les rythmes, les intonations et les timbres. L'osthéophonie permet d'écouter, de s'écouter et d'être écouté en profondeur. L'écoute n'est pas uniquement une fonction auditive,

consciente permettant d'affiner notre capacité à ausculter l'intérieur et l'extérieur et ainsi à participer au rythme vibratoire de tout ce qui vit.

La peur a cédé sa place à une qualité de présence en laquelle j'ai senti que je pouvais faire confiance. L'amour du lieu était à l'œuvre. Nous avons donc poursuivi l'atelier en explorant des sons et en apprenant à projeter sa voix depuis le hara, les pieds bien enracinés dans la terre. Vu les circonstances, la proposition de se laisser trouver par son lieu *de pouvoir* dans la montagne s'est expérimenté avec le son, dans un périmètre rapproché de l'atelier. Je m'assurais que je savais où chacune se trouvait, en faisant ma ronde d'un lieu à l'autre, équipée du son que je venais de trouver moi-même lors de l'exercice qui avait précédé et dans lequel nous avions installé tout un code de reconnaissance entre les unes et les autres ainsi qu'un code d'alerte à l'ours que toutes devaient répéter avec force si urgence il y avait. Et c'est moi qui eus l'honneur de faire cette rencontre quasi inévitable, vu les circonstances. Quelle grande leçon j'ai reçu. Au détour d'un rocher, j'aperçois un ours qui s'en vient à travers bois à une distance d'une centaine de pieds. Il ne m'a pas vue. Je suis envahie d'un tel silence et d'une telle présence que cela m'a pris quelques secondes avant de réagir... *«Je le laisse passer sur le sentier devant moi ou je lâche le cri d'alerte?»* Si j'avais été seule, je me serais accroupie en silence et j'aurais attendu, tant l'événement avait une qualité de grandeur... C'est comme si j'avais connecté avec l'essence de la vie de ce roi de nos forêts et, humblement, je m'inclinais. Circonstance oblige, j'ai lâché LE cri qui fut répété par les neuf personnes dispersées autour de l'atelier et qui recevaient, ipso facto, l'ordre de revenir lentement vers l'atelier en répétant calmement mais clairement LE cri. Quel grand moment de connexion avec la montagne et entre nous! L'ours a immédiatement couru vers un arbre et avec une agilité que je n'avais vue que dans les films de Walt Disney, il est disparu tout en haut. Nos voix avait libéré la voie. Le travail s'est poursuivi en peinture dans l'atelier et sur la terrasse (un rocher à découvert).

---

elle est notre capacité d'ausculter l'intérieur et l'extérieur et à participer au rythme vibratoire de tout ce qui vit.

### Commentaires de deux participantes:

1) *Cette fin de semaine a été mémorable à plusieurs points de vue. D'abord, l'omniprésence des ours et ensuite la rencontre de mon lieu sacré tout en haut de la montagne.*

*Je me rappelle l'intensité installée par le silence à l'arrivée dans l'hacienda, (cuisine d'été). Cela m'a immédiatement enlignée dans un lieu intérieur de travail en montant le sentier vers la montagne c'était très impressionnant de trouver des accessoires de cuisine éparpillés parmi les tas d'excréments mélangés de riz, etc. Il y avait des traces de leur passage partout et cela m'a fait vivre une ambivalence. Mais qu'est ce que je fais là? Il y avait de quoi faire détailler n'importe qui. Si je ne me rappelais pas l'effet sur moi de l'intériorisation dans laquelle tu nous a installées dès l'arrivée dans l'atelier, je ne comprendrais pas qu'on soit resté et surtout qu'on ait dormi là. Tout au long de la session, je me rappelle à quel point c'était clair, il n'y avait pas d'ambiguïté. Il y avait une confiance que si on rencontrait quelque chose qu'on ne pouvait dépasser comme groupe, on changerait la décision et on se rajusterait. Je me sentais consultée et écoutée et, de plus, les propositions de travail me plaçaient en pleine possession de mes moyens. La force du lieu opérait, et on savait qu'on avait affaire à quelqu'un qui **assumait**. Ensemble, on faisait l'expérience d'une présence alerte et lucide en complicité avec la nature.*

*Cette fin de semaine-là, j'ai trouvé un lieu d'une grande force très différent de tous les autres lieux qui m'avaient trouvée auparavant. Mes premiers lieux étaient remplis de brouillard enfouis dans la broussaille... celui-ci m'offrait un panorama au-dessus de la cime des arbres... l'horizon devant, le noir dessous. La peur du vide me travaillait, en même temps que celle de me tenir debout là-dedans au-dessus du vide. « Au-dessus du gouffre », c'est l'expression qui nous est venue en discutant avec Lucie sur la particularité de ce lieu. Ce lieu évoquait ce « quelque chose » de mon intensité que je n'osais pas. Je venais d'être trouvée par un lieu qui était aussi fort que la peur que j'avais à l'intérieur de moi, un lieu qui m'engageait à aller plus loin et à regarder devant, dans tous les possibles plutôt que de me laisser aspirer par le gouffre en bas, par mes vieilles peurs. Ces expériences ont construit quelque chose en moi qui ne bouge plus comme avant... moins de peur de m'engouffrer, plus d'assurance en regardant en avant... J'ai trouvé un lieu où je pouvais assumer mon identité et vivre mon intensité comme une grande force, comme une nouvelle solidité.*

- Ce témoignage fait un pont avec la peur viscérale qui m'a travaillée la nuit précédent cet atelier, attendant **moment après moment** que la forêt et tous ses habitants me donnent le feu vert d'agir et que la montagne (en moi) m'amène à la décision juste. Ce témoignage me fait également le reflet du processus que j'ai vécu depuis le début (1979) de cette expérience d'HABITER et d'être habitée par les

forces vives de la forêt, de la montagne, de la rivière et de l'immensité solitaire des ciels de Saint-Charles. En résonnance, je résumerais ainsi l'essentiel de témoignage fort : L'intensité fait connecter avec une grande force intérieure et un amour de la vie quand on se laisse travailler par la peur et non happer par son intensité.

2) *J'ai eu l'occasion à quelques reprises de participer à différents ateliers à Saint-Charles. Je ne me souviens plus des thèmes suivis mais les apprentissages «surprises» sont encore très présents dans ma vie: j'ai qualifié ces ateliers en nature de « forfait tout risque...! »*

*Développer mon assurance et la force dans mes jambes en franchissant la rivière et les roches glissantes (affronter cette peur de tomber). Descendre de l'atelier en haut de la montagne en pleine nuit car des chauve-souris partageaient mon espace et par mégarde je leur ai fait peur (faire face à ma peur de l'obscurité et des bruits inconnus). Installer un lieu personnel dans cette magnifique montagne et créer un espace de ressourcement personnel grâce à la nature. (Me recentrer dans mon hara et connecter avec le sacré). Faire le choix de co-habiter avec les ours et de négocier mon espace par ma seule présence enracinée, et le pouvoir du son que nous avons particulièrement expérimenté tout au long de ces trois jours intensifs. (Faire confiance à mes outils-ressources et à ma force intérieure campée dans mon corps.)*

En conclusion de cette forte expérience de mes animations avec la nature à Saint-Charles, je constate que j'ai mis en place les outils nécessaires pour aider l'autre à rencontrer sa force intérieure lui permettant de prendre des décisions importantes pour sa sécurité, mais plus encore lui permettant de faire face à des situations exceptionnelles ouvrant sur la mutation de son rapport à la peur versus la confiance en la vie. Je reconnais également que le fait d'assumer mes propres peurs, dans l'écoute attentive, moment après moment, de l'émergence de l'action juste, est ce qui permet à l'autre de s'appuyer sur moi. La nature devient ainsi un refuge au plus près de notre expérience humaine sur cette terre. C'est l'expérience de *La nature en soi*. «La notion d'écoformation nous fait redécouvrir que la terre nourrit aussi notre identité. Dire qu'elle est notre maison (oïkos), c'est bien dire qu'elle est notre «intérieur». Pascal Galvani (2005)

### 6.8.2 Chemin de traverse : Atelier annuel de *Re-création* - Le bal des ombres

En passant par mon propre besoin d'expression, de communication et de création, j'accompagne l'autre à reconnaître qu'à l'intérieur de chacun de nous il y a un potentiel créateur et, qu'à l'avenant, notre création peut se lire comme un autoportrait peint, sculpté, raconté et même joué au profit d'une réflexion sur nos polarités.

#### Le bal des ombres : Des sorcières se racontent



*«Ce qui est gardé à l'ombre de nous-même représente les pouvoirs au sein de nous. Ce que tu choisiss de ne pas regarder dans ta vie gouverne ta vie.»* Agnès, chamane Amérindienne du Manitoba  
Cité par Lynn V. Andrews

Personnage Ombre et lumière 2005

#### Mise en contexte décrivant l'esprit et l'objectif de cet atelier de *Re-création*.

Nous profitons de cette période de l'année qu'est l'Halloween<sup>134</sup> pour aller à la rencontre (par la voie de la peinture, de l'écriture, et du mouvement) d'une part de nous que Carl Jung appelle notre noirceur personnelle – l'ombre. Dans cet atelier, je propose de donner un sens à cette noirceur, en laissant apparaître une partie de nous qui ne se vit pas totalement, et que trop souvent on projette sur les autres à travers nos répulsions et fascinations. C'est en écrivant (histoire ou poème) mais c'est aussi en habitant, habillant, et maquillant un personnage de notre histoire personnelle, ou une facette *cachée* de notre

<sup>134</sup> *L'halloween est une version relativement moderne d'une fête païenne Samhain, qui commémorait les ancêtres. C'est également la fin d'un cycle. Les champs entrent en jachère, le gibier se terre et la lumière se tamise. «Les anciens percevaient la nuit du 31 octobre comme un grand trou entre l'au-delà et la terre. C'est la porte ouverte à tout...là où, semble-t-il, les   mes errantes se rapprochent de la terre... jusqu'au solstice d'hiver.» (documentaire de l'ONF 1990 – Le temps des b  chers – Donna Reed – 54 minutes)*



personnalité que nous entrons dans la communication intime avec cette part de nous trop souvent oubliée ou mal assumée. Par l'écriture, la peinture, et le mouvement dans le vif d'une *expérience inhabituelle* qui nous invite à *se vivre* autrement et même à se réconcilier avec nos pôles opposés ou distincts que nous sommes conviés à muter notre rapport à soi, aux autres, et à la vie.

### **Présentation et déroulement de l'atelier**

Les dernières «sorcières» arrivées à leur chevalet, on y va d'un premier jet de couleur en guise de présentation de notre personnage. Sur une musique, j'introduis l'atelier en proposant de mettre notre personnage en mouvement. Cela permet la rencontre (de soi à soi, de soi aux autres), et la libération de tensions incontournables engendrées par une telle mise en situation. Entre mouvement et peinture, celles qui le désirent déposent leur histoire dans la marmite et le partage commence. Je soigne particulièrement la mise en scène de cette soirée, (mise en place visuelle et sonore) afin de camper le caractère de l'événement dans un lieu ouvrant la porte à l'expression de tous les possibles, celle de la rencontre avec une partie, à l'ombre de soi, qu'on choisit de nommer et de vivre aux yeux et au sus de tous, et celle d'une ouverture au processus de libération d'une «*ombre*». Tous nos sens sont conviés, la table regorge de gourmandises, tandis que la musique aide à se mettre en mouvement d'une présentation à une autre. Entre chaque présentation, chacune retourne à son chevalet et peint avec l'impression reçue sur cette facette de nous-mêmes que vient de nous révéler une complice sorcière.

Cette manière de travailler ressemble à la façon dont les groupes de co-formation sont animés dans le cadre de la maîtrise en études des pratiques psychosociales. Les professeurs nous invitent à nous engager dans une forme spécifique d'herméneutique qu'il nomme instaurative, dans ce sens que nos résonances doivent témoigner de la reconnaissance de soi dans l'expérience de l'autre; une manière de reconnaître notre commune humanité.

**Témoignages de quatre participantes :** Se mettre soi-même en situation de vulnérabilité pour mieux faire face à son impuissance cachée dans l'ombre.

### **1) Mobiliser son énergie pour affronter un moment de son histoire.**

*Faire parler son ombre, l'exposer, lui laisser la place avec toutes ses grimaces, celles qu'elle nous adresse. Une partie de soi inacceptée, occultée, refoulée. Quel dilemme. (...) Ça prend un sacré courage pour livrer ainsi une partie de moi qui me fait la vie dure. Ces rencontres sont sur le mode de l'authenticité. L'aspec, jeu-théâtral de cette soirée me plaît beaucoup; il s'agit de nommer pour reconnaître. C'est la meilleure manière de tirer partie de cette aventure. (...) J'arrive à la soirée complètement revêtue d'une toile de jute naturelle. Dans mon petit sac, quelques statuettes et bâtons d'encens. Je suis un peu nerveuse et en même temps privilégiée. N'est-ce pas merveilleux de pouvoir m'offrir ainsi un lieu où un rituel n'est pas une fin en soi mais une belle occasion de me connaître davantage, de me donner les moyens d'être plus lucide et maître à bord de ma vie plutôt que contrôlée par des fantômes. Vas-y ma grande. T'es capable La soirée commence. Notre sorcière-animatrice ouvre le bal et dépose la grande marmite au centre où nous déposons chacune la présentation écrite de notre personnage. Je ne me souviens pas du contenu de mon écrit (...) Mais ce qui s'est imprégné, et très profondément en moi depuis cette soirée, c'est cette décision viscérale que j'ai prise et respectée : CELLE D'ALLER AU BOUT DE MA DÉMARCHE THÉRAPEUTIQUE. Ce qui impliquait d'aller affronter mes souffrances les plus anciennes, et qui bousillaient une grande partie de ma vie privée. De rencontrer cette Ombre. D'aller au bout de cette démarche même au prix de rencontrer des jugements négatifs, genre : « Il y a une limite à fouiller son passé, faut en revenir..... » et quelques autres. Cette première soirée des sorcières se situe durant la première année de ce long processus. Aujourd'hui, je suis tellement fière d'avoir maintenu ma décision d'en témoigner, en support à celles et ceux qui sont accusés de prendre trop de temps pour renaître à leur vie.*

- Cette participante a découvert l'exigence de l'authenticité de parler sans se voiler, elle a rencontré sa colère envers ceux qui disent que c'est assez de fouiller son passé, elle a rencontré la valeur de ritualiser l'expérience qui a été l'occasion de prendre une décision viscérale, celle de s'occuper de sa vie à sa façon et à son rythme. L'occasion du rituel a été déclencheur.

### **2) La part du groupe - Être accueilli avec son ombre**

*« Peu importe les années, ce fut un moment important et attendu pour vivre en confiance la peur de mon ombre. Je me rappelle encore d'un moment charnière où je ne voulais plus me rendre à l'atelier car paralysée par l'émotion qui prenait toute la place... Il n'y avait plus de plaisir ni de lumière... Ouf! Mais le processus était en route et impossible de reculer car j'étais attirée et timide à l'extrême! Le personnage, « Je suis correcte et pas correcte », a vu*

*le jour, s'est exprimé, a été accueilli sans drame ou excès... Depuis ce temps, je respire dans ce nouvel espace et quand la honte reprend toute la place, je crée à nouveau l'espace pour le passage car l'issue a été construite avec confiance et affection de toutes celles présentes et de Lucie, qui de par sa présence, me faisait oser un pas de plus.*

- Ce témoignage parle de sa reconnaissance d'être accueillie par un groupe, là où il est difficile de s'accueillir elle-même. Son courage a ouvert sur la force d'expérimenter quelque chose de nouveau en osant vivre ses peurs. En osant la nouveauté dans un groupe, cela lui a appris à se recevoir dans des endroits d'elle-même jugés honteux et, qui plus est, lui a permis le transfert des acquis de cet apprentissage dans sa vie quotidienne.

### **3) Jouer ses projections pour débusquer la peur du changement, la peur de réussir et la peur d'assumer sa sensualité.**

*« J'ai souvenance de trois personnages que j'ai représentés et qui ont donné accès à une autre part de moi. BABAYAGA : Avec le soutien musical de Marie-Claire Séguin je suis devenue cette sorcière en l'espace de 3 minutes 24 secondes, soit le temps de la chanson. Je me reconnaissais dans ce personnage qui m'a permis de me cueillir à la source de mon intuition. Suite à la demande de Lucie, j'avais préparé un texte pour me présenter et inviter mes compères à créer leur personnage avec la motte d'argile que je leur offrais. J'avais donc préparé un texte d'animation pour travailler la terre et dans l'action du personnage j'ai totalement oublié le texte préparé. Des mots sont sortis de ma bouche et je suis devenu BABAYAGA. Ce moment a été charnière pour moi puisqu'il m'a ouvert sur la possibilité de faire de l'animation et d'accueillir l'intuition avec confiance.*

- Ce témoignage nous parle de se mettre en situation de découvrir qu'il est possible de s'accueillir à la source de son intuition et de s'y déposer avec confiance. Cette atelier lui a offert le contexte pour mettre en lumière un talent caché dans l'ombre. C'est ce que je lui ai offert en lui demandant de participer à l'animation de cet atelier du bal des ombres en tant que spécialiste du travail avec l'argile.

*LA FEMME NOIRE ENCEINTE : Enceinte d'elle même. Sortir la sculpteure de mes entrailles. Dire oui à ce que je devenais, avec mon cœur de fillette devenir de plus en plus femme. M'incarner de plus en plus dans ma création et dans ma vie. Je suis devenue sculpteure et en 2004 j'ai fait une exposition, qui au dire de certains, était saisissante d'authenticité et de vie. J'ai pris l'initiative de demander à cinq filles des ateliers de Re-*

*création de m'offrir une peinture dont je me suis inspirée pour créer ma propre œuvre. Nous avons exposé ensemble : «Pour le plaisir» (titre de l'exposition).*

- À travers l'incarnation de ce personnage, elle est entrée dans le projet d'accoucher de sa vie, d'accoucher de sa voie, d'accoucher de son œuvre et de la réaliser concrètement en s'inspirant et en s'entourant d'un groupe de pairs, lesquelles, de par son initiative, ont été propulsées dans leur propre création. Je vois ici une très belle expression d'un projet de co-formation comme je le préconise moi-même.

*BLUE JADE et LA PEUR sont deux personnages que j'ai joués pour parler de ces aspects de moi qui ont peu l'occasion de se vivre dans mon contexte de vie quotidienne et dont j'ai envie de reconnaître l'existence. BLUE JADE, la saxophoniste sexy qui transcende la peur d'être sexuée. Ça m'a donné le courage de réaliser un rêve, soit m'acheter un saxophone et prendre des leçons. Pour ce qui est de la sexy, ce fut un pas de plus dans l'assumption de ma sensualité. Tant qu'au personnage de LA PEUR... introduit sur une chanson de Chloé Sainte-Marie «Peurs des humains», il m'a permis (sur une musique de Joran) de m'imprégner de l'état d'âme de la peur et de l'exprimer dans ma présentation par le mouvement fondamental et le Jungle gym. C'est le geste conscient d'assumer le sacré dans tous ses aspects, c'est le geste d'exorciser pour mieux assumer et faire face. Merci pour tous ces moments de partage et de folie créatrice qui furent pour moi une façon de m'amener à me dépasser, à me reconnaître, à surmonter mes peurs et ainsi à m'incarner de plus en plus dans ma vie.»*

- Ce que je constate ici c'est qu'il est offert un lieu (laboratoire) d'où le jugement est exclu pour oser ses plus folles envies et pour oser se montrer dans ses peurs ancestrales, celles entre autres de vivre ses instincts si bien réprimés par notre culture judéo-chrétienne. Une occasion pour connecter avec le sacré dans tous les aspects de sa vie. C'est aussi l'occasion du coup de pouce qui manque pour réaliser un rêve qui déploie la personne dans son plein potentiel.

#### **4) Apprendre à aimer son imperfection**

*Pour moi le bal des sorcières a été une occasion d'incarner physiquement une partie de mon ombre, d'accepter qu'elle fasse partie de moi et de la laisser s'exprimer. (...) Je sais maintenant qu'elles ont quelque chose à me dire et que si je ne les écoute pas, elles prendront tous les moyens pour se faire entendre. Je me souviens, entre autres, de trois personnages principaux; le Petit Chaperon Rouge qui était venu crier sa colère au monde par un texte assez percutant, l'Écorchée qui, en 2003, s'était exprimée par le biais d'un*

*poème très touchant et la Rebelle qui, en 2004, avait dévoilé dans un texte comment elle avait créé ses mécanismes de défense. Aujourd'hui, je sais reconnaître ces différentes parties de mon ombre mais ce qui est le plus important, c'est que j'ai appris à les aimer et, ce faisant, c'est moi-même que j'ai appris à aimer malgré mon imperfection.*

- Une perspective importante est nommée dans ce témoignage, celui de l'occasion qui est donnée par cet atelier d'apprendre à aimer ces aspects de notre ombre qui nous inhibe dans l'embarras d'habiter la forme que nous avons nous-même créée à travers les stratégies (mécanisme de défense) de notre enfance, afin de pouvoir exister au sein de la famille et de la société qui est la nôtre. On peut voir ici que ce n'est plus la stratégie adoptée qui est problématique mais la possibilité qu'elle en empêche d'autres d'exister.

### **Témoignage de l'animatrice**

Que de personnages de nos vies ont défilé et se sont assumés, et même exorcisés. Que de créations, que de dépassement! Que de générosités nous avons partagées et quelle unique occasion de co-formation. L'utilisation de la musique, de la mise en scène théâtrale, et l'utilisation du travail en petit groupe, entre mouvement, peinture, silence et partage, m'apprend la valeur de l'implication personnelle de l'animatrice dans un tel exercice, m'apprend la valeur de l'apport ludique devant des contenus émotionnels parfois chargés, m'apprend l'importance d'offrir différents angles de regard sur ce grand sujet du *moi* que nous sommes. Je constate que j'offre aux autres le contexte nécessaire à la découverte de nouveaux champs d'expérimentation pour découvrir, exprimer et agir leur autonomie et cela dans un climat de grande réceptivité. Et c'est cela qui fait que ça marche.

Au fil du temps, j'incarnai moi-même la sorcière Sawain, mémoire de la misère au féminin, Gargantua le moine sensuel, avide et gourmand, la femme muselée sous sa burka, la brillante érudite aux multiples paradoxes, et la dernière en liste, l'incarnation de l'ombre elle-même. Ces témoignages nous parlent d'un réel désir de VOIR et de la valeur de vivre et de reconnaître notre vulnérabilité comme une intime rencontre ouvrant sur la possibilité

de muter notre rapport à la vie, celui de l'ombre<sup>135</sup> en lumière et, par la même occasion, de réaliser qu'on a l'ombre de notre lumière. Dans ces ateliers, j'offre un espace de grande permissivité, autorisant par la ritualisation d'ouvrir sur les zones les plus fragiles de soi et par l'actualisation de s'ouvrir à son plein potentiel, le groupe étant porteur et non jugeant.

## 6.9 Chemin de traverse : Triptyque de re-création pour un Noël autrement et L'aventure des douze petits mois



Les douze petits mois – Acrylique 1991

Cet atelier a fait l'objet d'un petit livre décrivant succinctement une démarche qui vise à installer une pratique continue sur douze jours (entre Noël et l'  piphanie), d'une méditation créative dont l'essentiel est d'être à l'écoute de soi et des atmosphères ambiantes dans une période de l'année parfois difficile à vivre.

---

<sup>135</sup> De passage au centre K.G. Durckheim en France, on m'a raconté qu'à la fin de sa vie Durckheim a souhaité créer un lieu dans son centre de la forêt noire en Bavière pour laisser place à l'expression de l'ombre. Cela m'a d'autant plus confirmé de maintenir cet atelier au calendrier de mes activités.

*Le triptyque de re-création pour un Noël autrement* comporte trois ateliers dont celui du Solstice d'hiver autour du 21 décembre, qui est une méditation créative à saveur de rituel, marquant le point de départ de la pratique des douze petits mois. Dans un deuxième atelier vers le 30 décembre, j'invite les participantes à réfléchir, à peindre et à écrire l'histoire de l'année qui se termine, permettant de mettre en mouvement et de libérer les situations inachevées du passé afin d'ouvrir le chemin au futur de l'année qui vient. Le triptyque se termine sur un dernier atelier de *Re-création* vers le 6 janvier où celles qui ont participé à cette aventure se retrouvent ensemble autour des œuvres produites au cours de cette période, pour en extraire l'essentiel dans une intention porteuse.

C'est dans l'analyse des témoignages des participantes à ces ateliers qu'on pourra évaluer la teneur originale de la *Pratique des douze petits mois* et des ateliers du triptyque, *Noël autrement*.

### **Témoignages de trois participantes**

#### **1) S'ouvrir au mystère et au devenir**

*Nuits de Noël: rêve, dessin, haïku; intention de l'année. Pratique magique, intemporelle: le temps s'arrête pendant ces 12 jours à partir de Noël. Je plonge malgré moi au coeur du Grand Mystère d'où émerge des images, des couleurs et des mots qui ne me disent rien sur le coup, mais qui, au fil des mois et de l'année, révèlent souvent avec justesse ce que ma sagesse intérieure a perçu. Ce processus me fait découvrir et travailler des aspects de moi encore inconnus.*

- C'est de renouer avec la magie du temps des fêtes dont il est question ici. On voit que cette pratique sert d'appui aux retrouvailles avec soi et permet de croire en sa propre sagesse intérieure inscrite dans le temps.

#### **2) Participer à sa vie plutôt que subir son impuissance**

*Ce triptyque de Re-création pour un Noël autrement est l'occasion d'un rituel bien ancré dans ma vie. Il y a peu d'années où je n'ai pas participé. Il m'est arrivé d'être à l'extérieur du pays pendant cette période mais je tra  nais dans mes bagages consignes et matériel. Ces messages m'aident tout au long de l'année par le biais de ma création de terre que je pose bien en vue et du calendrier des douze petits mois (mes douze dessins) que j'affiche chez moi. Ce que ça m'a apporté? **Je participe à ma vie** faisant le point sans complaisance sur*

*l'année passée, en donnant un fil conducteur à mes actions pour l'année qui vient mais surtout en laissant le canal ouvert aux messages de mes intuitions pour poser les actions justes. Je participe à ma vie au lieu de subir les événements.*

- Ici on voit l'importance de cette pratique identifiée comme un rituel rassembleur de soi et celle aussi du bilan annuel qui vient mettre en perspective nos intentions et réalisations en ouvrant notre regard sur les défis à venir en terme de participation active à sa vie.

### **3) Un bilan à la rencontre du sacré**

*Ma soirée synthèse 2003 demeure l'un des plus beaux moments de ma vie «consciente». Cette rétrospective fut l'occasion de voir et de préciser combien cette année a été une année charnière pour moi. Après vingt ans de recherche, de quêtes, me voilà enfin au début d'une véritable incarnation. Je conserve en mémoire notre clin d'œil et je te cite «... à la présence et à la persévérance.»*

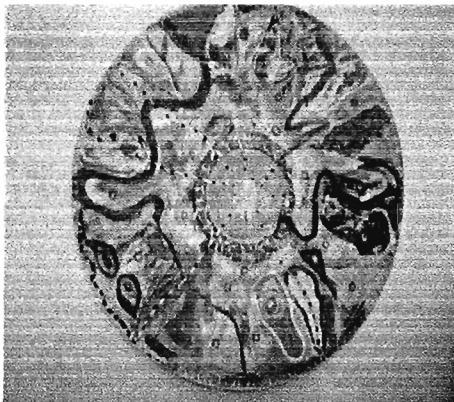
*D'entrée de jeu, je précise que j'étais rendue à l'étape de me disposer intérieurement pour que meure Sisyphe, le mythe de Sisyphe, l'éternel recommencement. Je devais choisir mon camp, me dire un (oui) je me choisis, (oui) je m'engage envers moi. L'activité de synthèse m'a révélé que depuis des mois déjà j'étais sur cette voie. Mais il me fallait le reconnaître véritablement. Voulais-je le reconnaître et assumer la responsabilité d'accepter de vivre en toute liberté d'être ? Que voulais dire pour moi me choisir? Il y a eu un moment, durant cette journée de réflexion, où j'ai entendu un "Lise ça suffit, vas-y". LA VOIX DU SOI. ÇA VENAIT DE LÀ. Une voix intérieure ferme et douce. Intransigeante et bienveillante à la fois. Et qui m'appartenait. Une VOLONTÉ BONNE s'est mise en action. Tout est devenu plus transparent et simple: mes besoins, mes désirs. J'avais semé le terrain pour accueillir cette voix, mais il existe quand même le MOMENT SACRÉ où la loyauté envers soi-même commande de se disposer vraiment à la plus grande ouverture qu'il nous est possible d'avoir pour bouger intérieurement, et cette activité de rétrospective en a été l'occasion. Et là, j'ai touché le grand et le petit dans un lieu où l'on fait partie du tout, où l'on est dense et légère en même temps. Il est difficile de traduire en mots ces moments transpersonnels.*

- Poser de vraies questions amène de vraies réponses. C'est essentiellement ce dont il est question dans cet atelier de rétrospective annuelle. Ce témoignage en fait foi en parlant de l'objectif le plus profond de cet atelier... se donner l'espace pour que l'innommable se vive. Les propositions en mouvement, en création et en méditation par l'intermédiaire de questions et de jeux créatifs, créent le laboratoire propice à la réalisation de cet objectif.



Ce qu'il y a de nouveau dans ces ateliers, *Triptyque pour une Noël autrement*, ce ne sont pas les outils utilisés, mais la mise en situation proposée. Se mettre à l'écoute de ses rêves et de l'atmosphère quotidienne dans une méditation créative sur douze jours consécutifs, installe dans la continuité une curiosité confiante que les réponses viennent de l'intérieur de soi. De plus, cela crée un lien virtuel entre les participantes, et entre soi et soi tout au long de l'année, que l'on assiste ou pas aux ateliers, puisque cette pratique relie entre elles des personnes intéressées à vivre leur vie au présent en développant leur intuition et leur réflexion. En effet, il m'a été plus d'une fois rapporté que par le seul fait de leur existence, ces ateliers apportent un support énergétique incarnant l'intention de présence à soi durant cette période souvent chargée du temps des fêtes.

#### 6.9.1 Chemin de traverse : atelier Trajectoire de vie et mission



*«La biographie est un acte de reconstitution redonnant authenticité, congruence et continuité à notre existence.» Marie-Christine Josso*

Mandala collectif du groupe TVM - novembre 2004

Pour favoriser cette écriture que je devais faire moi-même à l'intérieur de mon projet de maîtrise, j'ai créé un atelier de recherche et d'exploration sur notre trajectoire de vie. Quelle touchante collaboration! Douze rencontres échelonnées sur une période de 18 mois. Nous étions 12, nous avons terminé 8. Chacune apportant son expertise, nos recherches n'avaient de cesse pour capter en nous cette part cachée de notre histoire. En s'appuyant sur l'évolution de la conscience humaine par le biais des pratiques et des travaux de distingués chercheurs tels Jung, Steiner, Erickson, Josso, Pineau, Bois, pour ne

nommer que ceux-là, nous cherchions à agrandir notre regard sur notre propre histoire et sa continuité dans le temps. Le but était d'en extraire le projet et de retracer, par le biais de l'écriture, de la création picturale, du mouvement et du dialogue, notre biographie par tranche de 7 ans. Notre défi était de restituer notre histoire dans le cadre plus large de la grande histoire du développement psychosocial et spirituel de l'être humain. Nous faisons feu de tout bois.

*«La mission d'une personne, c'est l'orientation  
donnée à sa vie en accord avec l'appel de son âme.»*  
Jean Monbourquette

J'ai choisi de proposer une formule à laquelle je m'intéressais depuis plusieurs années, celle de Rudolph Steiner, anthroposophe du début du siècle (1861-1925)<sup>136</sup>. Dans la démarche biographique que Steiner propose et que Bernard Lievegoad explicite, Steiner stipule que la destinée humaine s'accomplit dans le développement rythmé par période de sept ans, comme déjà le pensaient les philosophes grecs trois siècles avant J.C. Ce cadre initial s'est élargi aux recherches sur les cycles de la vie proposées par C.G. Jung et E.H. Erikson que nous avons étudiées avec le livre de Renée Houde, *Les temps de la vie* (1999). Il s'est également enrichi des visions de nombreux penseurs et artistes dont les écrits inspiraient nos méditations.

Nous avons abordé notre histoire comme un projet de re-création, en images, en mots et en mouvement. Pendant ces 18 mois que dura notre aventure, nous avons évolué autour de ma thématique de recherche *«De l'impuissance à la mutation»* en suivant, à travers les différentes étapes de nos vies, ce fil conducteur : Comment l'état de vulnérabilité peut devenir un lieu privilégié de transformation et même de mutation? De l'impuissance à l'état de vulnérabilité constructif, comment ça se passe? À travers ce

---

<sup>136</sup> Rudolf Steiner 1861-1925 est surtout connu comme le fondateur de l'Anthroposophie ou «science de la sagesse» Cette doctrine issue de la théosophie est décrite comme «un chemin de connaissance qui voudrait conduire de l'esprit qui est en l'homme vers l'esprit qui est en l'univers». Véritable vision philosophique couvrant diverses applications (agriculture bio-dynamique, éducation, alimentation, santé et médecine, etc.).

questionnement de fond, nous cherchions à nous éveiller à un véritable sentiment d'étonnement face au processus de notre propre existence, en prenant conscience des liens entre les différentes étapes de notre parcours, ceci permettant de revisiter notre vision de nous-mêmes versus notre vision du monde.

Pour honorer l'authentique implication de chacune des participantes de cet atelier, j'ai choisi de résumer et d'analyser l'essentiel des commentaires de chacune d'elle.

**Nos rencontres commençaient toujours par une introspection** – en voici un exemple.

Laissez-moi vous demander encore une fois  
Qui êtes-vous?

Vous êtes invité à pénétrer le miracle d'être au monde,  
ce qui n'est accessible qu'à ceux qui sont prêts à se dépouiller totalement,  
à se défaire de leurs idées préconçues, de leurs croyances, de leurs préjugés  
et par-dessus tout de leur cynisme.

Jadis, à l'époque des mystères, laquelle était une initiation à la non-forme,  
on offrait une semence à l'initié.

Cette semence c'est l'univers, cette semence c'est vous.

Albert Low

## Commentaires des participantes :

### 1<sup>er</sup> témoignage

*«Je peux dire qu'en général ce travail m'a permis d'acquérir un certain détachement face à mon passé, de le dédramatiser. J'ai pu situer mes propres difficultés dans un contexte plus général (...) Cela m'a aussi permis de comprendre comment et pourquoi certains mécanismes de survie se sont mis en place et surtout d'avoir une grande compassion (et donc, d'être moins exigeante...) envers cette enfant, cette adolescente et cette adulte qui a survécu à son histoire et qui se bat chaque jour pour reconquérir sa vraie identité, ses vrais valeurs et la reconnaissance de son essence propre. Le moment fort a été de découvrir que j'ai été aux prises toute ma vie avec ce sentiment d'impuissance et que cela m'a fait développer un sentiment d'invulnérabilité. J'ai pris conscience que ma mère et ma grand-mère se sont retirées de la vie et mon effort a été de rester dans la vie. C'est ce qui change mon rapport au stress – ma vie actuelle est plus fluide*

*Une question m'habitait tout au long de TVM : Qui est cette personne qui a vécu cela? Mettre ma vie dans le contexte plus large du développement humain a changé énormément*

*de choses. Le caractère unique de son histoire versus le caractère universel. À titre d'exemple, j'ai compris que ma crise existentielle vers l'âge de 35 ans en regard des étapes de vie que nous avons vues tombait sous le sens: «Ben, 'cou donc, c'était normal que tu la fasses». Une phrase importante : Qu'est-ce que je fais de ce que l'on a fait de moi? Je crois fermement et croirai toujours que ce travail TVM est un élément clé dans ma vie.»*

- Je vois à travers ce témoignage que le thème central de ma recherche de **l'impuissance à la mutation**, que j'avais proposé comme toile de fond à notre démarche de groupe, a vraiment été réfléchi et intégré à travers la propre histoire de cette participante, et que de plus, elle a été capable de dégager le caractère unique de son existence en lien avec le caractère universel de toute vie. La réflexion que j'ai proposé sur notre sentiment de vulnérabilité comme moyen de rencontrer en soi cette part d'universel est aussi très présente. Ce témoignage me permet d'évaluer le chemin qu'a pris le contenu réflexif que j'ai offert.

## 2<sup>ème</sup> témoignage

*Le plus difficile pour moi est d'accepter ma vulnérabilité comme un plus, de lui donner de la place et de l'accueillir dans le moment présent, sans me laisser envahir par elle, et de l'utiliser pour prendre davantage conscience de ce que je vis. À travers l'exercice de : quelle est la première question que je me suis posée et à quel âge, je réalise que dès l'âge de 5 ans je me posais la question : pourquoi suis-je une fille? (j'étais la seule fille parmi 5 garçons) et encore maintenant à 57 ans, je réalise que dans ma famille j'ai encore ce problème, pas seulement parce que je suis une fille mais aussi parce que j'ai des valeurs différentes. TVM m'a permis de prendre conscience que cette question a été un des fils conducteurs de ma vie. (...) J'ai déjà fait l'expérience, je sais qu'à partir du moment où je lâche prise, la solution se présente. Cette fois, c'est Lucie qui nous a remis un texte écrit lors d'une autre rencontre et j'y ai trouvé un élément de solution qui était celui de passer de l'horizontalité à la verticalité. Suite à la lecture de ce texte, j'ai trouvé un nouvel élan, je dirais même un moment de grâce, et j'ai aussi repris confiance en moi. À la dernière rencontre, j'ai même participé au collectif ; un mandala intégrant notre expérience de TVM. C'est comme si je venais de trouver ma place.*

*En passant du contenu (figée dans l'émotion) au processus (je bouge de nouveau en partant de mon centre) je suis passée de l'impuissance à la mutation à travers ma vulnérabilité pleinement vécue dans l'instant présent. Un sentiment de légèreté et de bien-être s'est installé en moi et pour une fois, je l'ai accueilli sans le contester.*

[illegible]

*Je m'ouvre à ma vie*

- Malgré son ambivalence tout au long des rencontres TVM, (absences fréquentes) cette participante me parle de son profond désir de se rencontrer en me confirmant, par ses découvertes, que j'ai eu raison de ma souplesse, donc de ne pas exiger l'assiduité sur les 12 rencontres de TVM. Le travail a évolué au rythme de son implication et non seulement de ses présences. La réflexion sur la vulnérabilité la travaille beaucoup et je vois que notre parcours a permis qu'elle trouve le fil conducteur de sa vie... ce qui n'est pas banal. Je vois également que j'ai pu l'aider à se reconnaître dans ses apprentissages en trouvant des éléments de solution à ses questions dans ses propres écrits (voir son texte). En effet, j'avais conservé les commentaires ultérieurs faits par chacune des participantes que j'ai offerts en relecture au dernier rendez-vous. Cela lui a permis de reprendre confiance en sa participation au groupe. Elle spécifie très bien la différence entre être fixée dans la lourdeur d'un contenu et être en marche dans un processus, ce sur quoi j'ai beaucoup insisté lors des ateliers.

### **3<sup>ème</sup> témoignage**

*«Ce qui m'a amenée aux ateliers TVM, c'est l'impact qu'à eu sur moi cette phrase de Jean Monbourquette «La mission d'un personne c'est l'orientation donnée à sa vie en accord avec l'appel de son âme. » Wow!*

*Dès la première présentation de Lucie, j'ai été happée par l'exposé d'un tableau sur les différentes phases de la vie selon la vision de différents chercheurs. Cela m'a immédiatement donné le recul que je ne savais pas et dont j'avais besoin à cette étape de ma vie.*

*La perspective des différentes étapes d'évolution de l'être spirituel et psychosocial qui est proposée dans l'atelier m'a permis de prendre du recul par rapport à ma propre histoire au quotidien. Cela me donne une perspective sur les différentes crises que j'ai traversées, que je traverse et que je traverserai. Ignorées dans mon éducation, les différentes étapes d'évolution de mon être spirituel et psychosocial sont maintenant pour moi une réalité au même titre que les étapes de croissance physique d'un nourrisson jusqu'à sa puberté.(...) J'ai été capable de dédramatiser des crises majeures de mon existence et de les percevoir comme des périodes d'apprentissage au cœur de ma Vie. (...) Je fais référence plus spécifiquement à l'atelier où j'avais à dessiner dans une spirale les événements de ma*

*vie... voir l'évolution humaine comme une spirale, plutôt qu'une suite de répétitions absurdes, m'a donné espoir. (...) L'atelier sur les polarités selon Erickson a aussi été très révélateur. La naissance d'une «force» par la rencontre de 2 polarités... Wow! Cela me suit encore aujourd'hui et me permet de percevoir la tension comme source d'évolution. Ce n'est pas rien. J'ai pu identifier quelques pistes. Mon être intérieur se révèle dans mon quotidien, au gré des événements et de crises qui m'obligent à écouter et provoque une réflexion sur mes attitudes. TVM a enclenché un processus et m'a offert des outils pour me permettre de remettre ma Vie au centre de ma vie. La rencontre du concept de l'ombre de (Jung), fut une réelle découverte pour moi. Malgré «quelques résistances» je vois mieux la différence entre qui fait quoi, qui manipule qui, qu'est-ce qui nourrit quoi au centre de moi. J'ai un outil de plus pour m'appuyer, me recentrer au cœur de moi, établir un dialogue avec mon être intérieur. Cela m'oblige à m'arrêter et à tenter de nommer avec plus de justesse ce que je vis et à mieux réaligner mes besoins et mes valeurs. Je dirais que ces chercheurs que TVM m'a donné de rencontrer m'ont proposé des alternatives au silence de mon éducation, de notre société et me procurent ainsi une nouvelle vision.*

*Dans la suite de toutes ces découvertes et de ces nouveaux apprentissages, ce qui a été déterminant dans ce parcours ce sont les échanges avec d'autres femmes qui ont un plus long vécu que moi. La formulation à voix haute de nos écrits m'a révélé d'autres perspectives. Ce travail de groupe a été un atout majeur de déculpabilisation pour moi. Je termine en disant que j'ai été très habitée par les citations que Lucie collait sur les murs. Chacune de nos rencontres thématiques commençait par une méditation inspirée d'une de ces citations et m'habitait beaucoup entre nos rencontres. Merci pour le questionnaire qui m'a aidé à faire cette synthèse.*

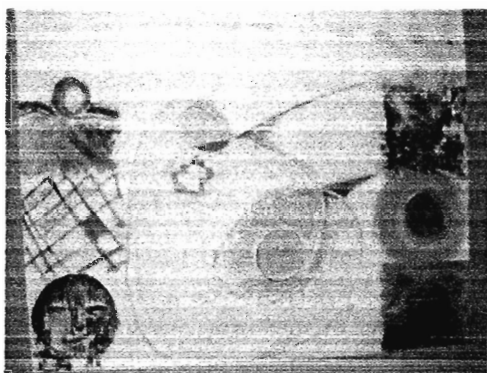
- J'ai résumé au mieux le commentaire de quatre pages que cette participante m'a remis, commentaire qui répondait au questionnaire que j'ai offert pour favoriser la réflexion et la synthèse. Je réalise que cette initiative lui a aidé à ramasser son expérience. Ce commentaire me fait voir l'importance du contenu théorique et de l'effet pratique que cela a déclenché chez cette participante. L'importance que j'ai accordé à la transition d'une étape à l'autre lui a permis de mieux se situer par rapport aux crises qu'elle a vécues. Cela lui a permis d'élargir ses horizons et de développer un nouveau regard et, qui sait, une nouvelle vision de soi et du monde.

#### **4<sup>ième</sup> témoignage**

***La thématique de l'impuissance à la mutation :*** *Pour moi c'est clair que cela m'a mise en mouvement et permis de sortir d'une immobilité. Je me sens très mobilisée par le filon*

*fondamental que j'ai découvert et qui vient de loin comme mon rapport à la création depuis le primaire..... j'avais oublié combien cela m'absorbait totalement. (...) Cela m'incite aujourd'hui à m'investir dans la peinture et cesser de me juger ou de croire que ce ne sont que des fantaisies. Ce n'est pas une bulle dans laquelle je m'emballe. Je m'appuie sur cette espèce de colonne vertébrale qui est aussi tout ce que l'on a fait en Re-création depuis plus de 10 ans. Je m'appuie sur cette confiance du filon intérieur qui vient de si loin derrière..... de mon enfance et cela se voit de plus en plus, on me le fait remarquer au travail. La créativité est aussi dans mon travail, je le sens. Je n'en reviens pas ! C'est un nouveau départ.*

*J'ai fait un tableau synthèse. C'était important pour moi de faire ce tableau. J'ai décidé de la composition. J'ai laissé émerger chacune des septaines sans fouiller dans mes notes, je me laissais imprégner pour voir ce qui en ressortait... Deux à trois jours plus tard, j'ai commencé à travailler le milieu du tableau qui est prédominant et parle du présent. J'ai fait des haïku pour chacune des septaines.*



*Cette peinture m'a permis de mettre un point final sur le processus TVM que j'ai trouvé très difficile. Je n'ai pas investi tout le temps que j'aurais pu mais je réalise combien le processus de nos rencontres m'a travaillée. Cela me rebutait tellement de revenir en arrière sur un passé que j'avais tellement vécu en psychothérapie. «Ce qui a été nouveau pour moi ce n'est pas de revenir sur chaque septaine comme telle mais bien le lien entre elles et cela travaille encore en moi presque tous les jours.» Le processus TVM, de par les liens, m'a permis de tirer des fils et de les ancrer dans ma vie. Ça m'a fait très clairement réalisé qu'on tresse notre chemin et que le fait de vouloir être ce que l'on n'est pas est une sorte de perte de temps inutile... Les aspirations que je porte aujourd'hui ont toujours été là. Le processus TVM me les a fait voir autrement. Le travail sur les polarités (Érickson), par exemple, m'a fait exercer d'autres points de vue.*

- La continuité entre les différentes étapes d'une vie et la découverte de la trame fondatrice de son projet de vie a été très importante pour cette participante. «*Tout était là au départ*» dit-elle... De prendre conscience de cela... c'est un nouveau

départ. La proposition d'intégrer le parcours TVM non seulement par l'écriture, mais aussi par la peinture a été déterminante pour cette participante.

### 5<sup>ème</sup> témoignage

*Avoir des questions pour soi-même, c'est agissant. Mes questions m'amènent ailleurs. J'ai réalisé que je ne donnais pas de valeur à mes points de vue. J'ai appris à m'intéresser à mon histoire. Depuis 2 ans, cela m'a aidée à bouger, à faire des liens. Le processus de TVM a eu un effet sur mon action qui est plus engagée, plus définie. Je suis agissante sur ma vie. Réfléchir sur ma vie avec les autres élimine l'isolement en constatant que l'on passe tous par les mêmes étapes. Conclusion : Je me sens moins isolée dans mes enjeux personnels. Tout le processus a été aérant – ouvrant – et les introductions en mouvement fort aidantes pour ne pas me perdre dans les émotions et dans la tête. Pour moi, c'est le processus de ma vie en mouvement qui a été important. J'intégrais au fur et à mesure que les ateliers se déroulaient. - Exemple : Dans une semaine, quand on a abordé le sujet de la relation à soi, à son intimité versus la relation avec les autres... j'ai travaillé à reconnaître mes besoins et à instaurer une pratique qui m'a permis d'entrer dans l'expérience. Mon projet de fin de parcours: Écrire pour mon petit neveu, sous forme d'histoire et de dessins, des segments de mon histoire.*

- C'est essentiellement de la reprise de son pouvoir personnel dont nous parle cette participante. Le travail en mouvement que j'instaurais au début de chaque rencontre préparait une mise en action de sa réflexion englobant toutes les facettes de son existence.

### 6<sup>ème</sup> témoignage

*J'ai fait beaucoup de découvertes étonnantes, auxquelles je ne m'attendais pas. L'important pour moi a été de constater et de regarder ce qui s'emboîte. Exemple : Ma vision fondatrice - le fil conducteur à travers les hommes de ma vie. J'ai constaté que l'expérience d'un amour impossible que j'ai vécu à 18-19 ans m'a propulsée dans une expérience qui a teinté toute ma vie.*

*LE moment fort. J'ai découvert que ma petite vie s'inscrit dans une vie plus vaste. (...) J'ai découvert un fil conducteur dans ma vie: mes amours, toujours un lieu de «travail» et de croissance privilégié. Dans le processus des ateliers TVM, j'ai surtout vécu beaucoup d'émotions. J'ai ressenti la souffrance et les émotions des autres participantes, en découvrant que toutes nos vies ont tellement de points communs.*



- À travers le témoignage de cette participante, je vois à quel point cela a été important de proposer de regarder sa vie par tranche de 7 ans. Ce qu'elle nomme les emboîtements sont autant de moments d'intégration et de congruence. Tout le processus lui a permis, à travers sa propre vulnérabilité, de ressentir davantage celle des autres et ainsi de connecter avec notre solidarité humaine en s'ouvrant à l'autre, autrement.

### 7<sup>ème</sup> témoignage

*Le processus TVM a mis une lumière sur mon passé. Cela a été très difficile de rentrer dans le processus et de tirer les fils... mais cela a enrichi mon présent par de multiples découvertes :*

*Le travail avec le mouvement me calmait et celui avec la peinture me recentrait en moi-même pendant que celui de l'écriture et de la parole ont toujours été difficiles. (...) La dimension du témoin intérieur se définissait plus clairement. J'ai pris conscience que le dépouillement du moi ne peut avoir lieu sans, au préalable, le développement du moi. (...) Le moment fort a été de voir mes crises comme des moments initiatiques et ma vulnérabilité comme un moyen d'y avoir accès. La thématique «De l'impuissance à la mutation» a pris tout son sens. (...) J'ai fait une grande découverte en faisant le tableau du fil conducteur de ma vie : la valeur du service a été très valorisée depuis l'enfance en occultant celle de la créativité. En revisitant l'expérience fondatrice de ma vie à l'âge de 10 ans (il y a quelque chose de plus grand que moi), j'ai compris comment a pris racine la valeur du service ainsi que mon orientation professionnelle et pourquoi j'ai tassé la créativité qui poussait si fort en moi. Mon parcours pendant ces 12 rencontres de TVM m'a fait voir les fils conducteurs par lesquels cela a passé pour s'exprimer. Pas facile. (...) Le processus TVM a mis au monde mon nouvel engagement avec moi-même... Du service à la créativité – une page est tournée.*

- De nouveau est mis de l'avant dans ce témoignage, l'apport du mouvement et de la peinture dans un processus biographique et la valeur de la thématique en regard de notre vulnérabilité dans les états de crises.

### 8<sup>ème</sup> témoignage - Commentaire de l'animatrice

*«Je n'avais pas idée à quel point créer un groupe de recherche sur la biographie humaine, appuyé sur une thématique aussi forte que de «l'impuissance à la mutation», me plongerait au cœur même de cette dynamique. J'étais constamment dans le mouvement de muter mon*

*rapport à mes propres points de vue et à mes façons de faire. Constamment, je me réajustais en fonction du vécu et des interventions des participantes de l'atelier. J'étais la gardienne du fil conducteur si confrontant qu'est celui de garder vivante et en mouvement la réflexion sur la vulnérabilité. Le défi était ce chassé-croisé entre les contenus émotionnels et le processus dans la globalité de notre existence.*

*Nous avons fait ensemble un travail colossal sur la compréhension des étapes de la vie proposées par Steiner, Jung et Érikson, en même temps que les concepts étudiés nous travaillaient fort... Si ce n'est celui de l'ombre énoncé par Jung qui m'a heurtée de plein front quand une collègue venue assistée à une rencontre questionna mon rapport à la théorie et ma façon de l'aborder avec le groupe. J'ai été littéralement kidnappée par mon ombre celle de l'imposture, cachée derrière la créatrice et la chercheuse. En cours de route, un tollé général m'a également obligée à réfléchir sur mon rythme, celui de vouloir absolument rassembler tous les outils dans un même atelier, et cela pour permettre de respecter le temps d'intégration nécessaire à chacune de nous.*

*Le processus TVM a été une aventure sans précédent fortement inspiré de mon cheminement en séminaire de maîtrise. J'ai vu mon rapport à la parole se déployer différemment. D'un lieu où j'ai côtoyé de près ma difficulté à faire co-exister un contenu théorique connecté à ma vérité intérieure, à un lieu où la peur de ne pas être comprise se colataillait avec celle qui a peur de ne pas être reçue dans toute son intégrité.*

En guise de conclusion :

- Inscrire l'être dans la grande marche de l'humanité, souligner son appartenance à l'espèce grâce aux invariants du corps et aux phases de développement spirituel et psychosocial vécues par tous, ont été fortement ressentis par la majorité des participantes.
- Utiliser le corps, l'art, l'écriture, et le dialogue pour travailler sur le changement de point de vue et l'évolution de la conscience individuelle et collective a permis une articulation élargie avec sa biographie.
- Le rapport au temps, au groupe, au cadre, à soi, à la théorie et aux savoirs expérimentiels a mis en mouvement d'autres points de vue.
- S'appuyer sur une thématique a fait grandir notre réflexion.

## ÉPILOGUE

*«Sans inspiration, une pratique est vide et se complaît dans le faire qui rassure.»* Jeanne-Marie Rugira

Ce qui a inspiré ma pratique, ce sont les enseignements du yoga de Sri Aurobindo, ceux du zen par les voies de Dürckheim et d'Albert Low, ceux du maître indien Sri Nisargadatta Maharaj dont on retrouve les citations tout au long de ce mémoire, ainsi que celles de nombreux poètes et chercheurs. Leur inspiration m'as mise sur le chemin des nombreuses pratiques décrites dans ce mémoire et a posé ma réflexion dans le sens de la «transdisciplinarité» telle qu'avancée par (Nolin 2006), soit de faire en moi la synthèse de ces pratiques en cherchant la globalité à travers toutes les approches qui m'ont touchée et m'on construite au cours de toutes ces années. En lien avec le voyage de la conscience dans le corps, par les voies de l'éducation somatique, de la ré-éducation sensorielle, de la création et de la méditation, cela m'a surtout permis de rester au présent de mon urgence intérieure, celle de me libérer de ma mémoire (voir glossaire) en réfléchissant sur ma pratique d'accompagnement avec les outils proposés dans le processus de cette maîtrise.

La thématique, *De l'impuissance à la mutation*, s'est inscrite d'elle-même dès les premières heures de ce cheminement. Ce parcours posait le problème de l'être humain confronté à un face-à-face avec des contextes qui le plongent dans un profond sentiment d'impuissance. Ces contextes d'impuissance, tout comme les états de vulnérabilité qu'ils engendrent, sont des occasions de transformation car ils permettent de muter le rapport à soi, aux autres et aux événements de la vie. D'autres fois, de tels contextes deviennent des lieux de pathologisation. Mon propos a été de regarder comment accompagner ces processus dans ma vie et dans celles de mes proches, de sorte qu'il soit possible d'avoir accès à notre résilience naturelle et à une façon de VOIR *autrement*. Le pari de ma

recherche consiste à me permettre d'identifier les conditions d'un accompagnement adéquat de soi-même et des autres aux prises avec la question de l'impuissance et cela, en vue de permettre de *muer notre rapport* aux situations inéluctables de nos vies, avant d'y laisser notre santé<sup>137</sup> propre et celle de nos collectivités.

J'ai cherché à répondre à la question suivante : Comment s'accompagner soi-même et accompagner les autres, en vue d'apprendre à VOIR nos états de vulnérabilité et d'impuissance comme une occasion de muer notre rapport à la vie? Cela se fait en identifiant, à partir de mon expérience de vie, les manières d'habiter ces états, et en créant des outils nécessaires pour permettre à celles ou ceux que j'accompagne de VOIR et de vivre leur propre vulnérabilité. Je témoigne également de l'étroite interaction entre ma vie personnelle et ma vie professionnelle, et de l'art de voir mes/nos états de vulnérabilité comme une intime rencontre avec le processus de mutation actif en chacun de nous.

« Quiconque n'est pas frappé d'effroi devant les découvertes de la physique quantique n'y a rien compris », dit Niels Bohr.

«Premièrement, tout est relié. Deuxièmement, rien n'existe.»

Christiane Singer (2005)

Extrait de : N'oublie pas les chevaux écumants du passé

Cette phrase me laisse entendre que la science rejoint les intuitions des grands initiés de la sagesse Indienne de l'époque des Richis et les enseignements des maîtres de l'Advaita tel Sri Nirsagadata Maharaj. C'est ainsi que la porte s'ouvre sur la question de l'éveil telle que préconisée par les spiritualités orientales et le rapport qui se dessine en lien avec la grande question de nos origines et la mutation de l'espèce. C'est une question qui demeure au cœur de mes préoccupations et qui souligne mon appartenance à cette humanité souffrante, en m'inscrivant dans la grande marche de cette même humanité dans l'évolution de la conscience individuelle, collective et Universelle.

---

<sup>137</sup> Je parle ici de la santé dans le même sens que l'OMS quand je stipule que la santé n'est pas une absence de maladie et qu'on peut mourir malade, *mais en bien meilleure santé* que les vivants.

Le plus grand cadeau de ce mémoire aura été de m'aider à me détacher de mon histoire, c'est-à-dire de la VOIR comme un lieu d'expérience pour la conscience en voyage sur cette terre.

### Le VOIR intégré

Mon mode d'accompagnement après ce long parcours de la maîtrise se définit par la pédagogie du VOIR intégré. Nous vivons comme s'il existait quelque chose à quoi *s'accrocher* afin de se conforter dans une identité et c'est bien là tout le problème de dire le maître Nirsagadatta. « *Ne pouvez-vous pas comprendre que cette notion même est une totale erreur? En fait, tout cela est si simple, pour peu que vous parveniez à le voir...Mais j'ai bien peur que le voir habituel ne fasse par l'affaire. Le voir habituel – le sujet voyant un objet – est totalement inadéquat. Cela demande un type de voir très spécial, un voir intuitif, un «voir intégré» où l'on voit qu'il n'existe personne pour voir et rien qui puisse être vu!* » Cité par Ramesh Balsékar (1995 p.165). Développer un regard sans interprétation.

Cela-que-je-semble-être \* Cela-que-JE-SUIS



Ombre et lumière confondues

# QUATRE QUATUORS<sup>138</sup>

*Pour arriver là où vous êtes,  
Pour partir d'où vous n'êtes pas,  
Vous devez passer par une voie dans laquelle  
Il n'est pas d'extase.*

☆

*Pour arriver à ce que vous ne savez pas,  
Vous devez passer par une voie qui est la voie de l'ignorance.  
Pour posséder ce que vous ne possédez pas,  
Vous devez passer par la voie de la dépossession.*

☆

*Pour arriver à ce que vous n'êtes pas  
Vous devez passer par la voie dans laquelle vous n'êtes pas,  
Et ce que vous ne savez pas est la seule chose que vous sachiez  
Et ce que vous possédez est ce que vous ne possédez pas.*

☆

*Et là où vous êtes est là où vous n'êtes pas.*

*T.S. Eliot*

---

<sup>138</sup> Four quartets 1943 de T.S. Eliot poète anglais 1888-1965. Prix Nobel de littérature en 1948. «*Poetry should aim at a representation of the complexities of modern civilisation*»...

## GLOSSAIRE

### Âme

Notre *vraie nature*, telle qu'elle se déploie et s'individualise dans le temps et l'espace; selon Rumi, l'âme est «*une conscience croissante*». Sri Aurobindo en parle comme d'une «*étincelle du divin*» qui contient une double aspiration : a) se relier à notre fond, réaliser notre essence plus profonde en tant que présence pure et ouverte; b) incarner dans ce monde notre nature plus vaste, nous connaître nous-mêmes dans cette forme humaine. Ainsi, l'âme est un principe intermédiaire, ou une passerelle, qui permet une intégration vivante des deux côtés de notre nature; l'individuel et l'universel, le domaine incarné de l'expérience personnelle et la présence sans forme du pur être. John Welwood (2003) p. 383

### Ego (je... moi... personnalité)

*Référence à l'activité habituelle de saisie sur des images et des concepts de nous-mêmes, activité qui nous sépare de notre vraie nature. (...) La psychologies orientale\* et occidentale peuvent probablement tomber d'accord sur une définition large de l'ego en tant que sens de soi, fabriqué ou construit, qui procure un sentiment de contrôle dont nous semblons avoir besoin au cours des premiers stades de notre développement pour survivre et pour nous protéger.*

*John Welwood (2003) p. 385*

*\*(...) Il n'y a pas, à strictement parler, de psychologie orientale au sens occidental du terme : l'étude objective de la psyché, du soi et du comportement tels qu'ils se développent dans le temps. On parvient à une compréhension orientale de l'esprit principalement à travers la connaissance intuitive, fondée sur une reconnaissance directe, non conceptuelle, des différents états et dimensions de la conscience. John Welwood (2003) p. 378*

### Esprit

Ce terme fait référence à l'ensemble de notre expérimentation et pas simplement au fonctionnement mental-conceptuel. (...) Au-delà de l'esprit conceptuel, nous pouvons aussi trouver un niveau d'esprit plus vaste, toujours en action. Le corps-esprit est une façon plus subtile et holistique de sentir, de connaître et d'interagir avec la réalité qui opère d'ordinaire en dehors de l'éventail d'une conscience normale. À ce niveau, je ne suis pas simplement mon corps de chair, ... mes sentiments, ... mes pensées et pas simplement mon ego limité, mais un champ plus large d'énergie, qui est intimement interconnecté avec l'ensemble de la réalité et qui peut donc puiser dans des moyens plus subtils de connaissance et d'être. (...) La conscience non conceptuelle est l'essence plus vaste de l'esprit lui-même, une présence éternelle et vivante qui donne naissance à toute l'activité de

l'esprit aux deux autres niveaux (...) inhérent à sa propre nature (...) comme l'ÉCRAN sur lequel se joue le monde. John Welwood (2003) p. 386

### Immanence

◆ Principe selon lequel la finalité de l'être humain est contenue dans sa nature même.

### Intuition

Fait de recevoir immédiatement une donnée sensible sans l'aide du raisonnement. Vision synthétique immédiate d'une situation.

### Joie

État de toute vie réconciliée avec elle-même.

Différent du bonheur : État de grande satisfaction, de plénitude, de bien-être.

### Mémoire

«Nous parlons de cette mémoire qui donne au «je», au «moi» leur existence. Toute mémoire voué à bâtir une sécurité aux fins de maintenir le «je», le «moi», est d'ordre psychologique. Avec la disparition du «je», du «moi», la mémoire psychologique disparaît et vous vivez dans votre présence. (...) vous avez à devenir conscient de ce mouvement pendulaire, passé-futur, futur-passé. C'est la conséquence d'une vie en constante anticipation, en recherche constante d'un but; c'est tout le processus du devenir.»

Jean Klein (1993 p. 67)

### Mental

«Le mental veut des formulations et des définitions, il est toujours avide de réduire la réalité à une forme verbale. Il veut une idée de toute chose parce que, sans idées, il n'existe pas. La *réalité* est seule par essence, mais le mental ne veut pas la laisser seule et s'occupe, à la place, du non-réel. Et c'est, cependant, tout ce que peut faire le mental – découvrir le non-réel comme tel.»

K.Wilber «les 3 yeux de la connaissance»

«Le mental est l'agitation même» Nirsagadatta p. 158

«Le mental menteur» Sri Aurobindo

### Moi

La personnalité de l'individu qui s'exprime à travers son identité, le je-moi - Ego

*« Le moi est une grandeur infiniment complexe, quelque chose comme une condensation et un amoncellement de données et de sensations. Il y figure en première ligne la perception de la position qu'occupe le corps dans l'espace, celle de froid, de chaleur, de faim, etc. puis la perception d'états affectifs. Le moi comporte en outre une masse énorme de souvenirs. Si je m'éveillais demain matin sans le moindre souvenir je ne saurais pas qui je*



*suis.»* Extrait de C.G. Jung - L'homme à la découverte de son Âme. Albin Michel 12<sup>ième</sup> édition (1<sup>re</sup> édition 1943)

### **Mutation**

Transformation profonde et durable. Dans le cadre de ce mémoire, je me suis limitée à parler de la mutation à partir de ce qu'il m'était personnellement possible d'observer, soit la mutation de mon rapport à la vie, dans tout ce que cela peut avoir de radical sur le plan des attitudes, versus les événements extérieurs.

### **Rappel de soi**

Appellation donnée par G. Gurdjieff concernant un travail de conscience de soi

### **Soi**

Le soi comprend la psyché à la fois consciente et inconsciente, bref, il correspond à la totalité de la psyché. Quant au moi, il n'est pas identique à la totalité de la psyché et correspond plutôt au centre du champ de la conscience. Le soi est à la fois le centre et la totalité de la psyché, tandis que le moi est le sujet de la conscience. Le moi ne connaît que ses propres contenus. On confond en général la connaissance de soi avec la connaissance de son moi conscient que l'on tient pour sa personnalité.

### **Vacuité**

Caractère de ce qui est vide.

### **Vision dualiste**

Système de pensée ou doctrine qui admet la coexistence de deux principes irréductibles. Dualisme du bien et du mal. (dict. antidote)

### **Voir**

Percée de la conscience. Instance au-delà du regarder.

J'insiste sur la valeur du mot VOIR dans le sens des maîtres spirituels qui accordent à cette action l'essentiel d'une démarche de conscience. Nirsagadatta nous parle du *voir intégré*. «Gardez toujours à l'esprit la parfaite identité de cela-que-je-suis et cela-que-je-semble-être. Balsékar (1995)

Ne voit pas qui veut. p. 32 «(...) à travers des exercices particuliers à la méditation nous apprenons à développer une solidité et à conquérir une intériorité et un courage capables de VOIR nos impuissances comme la possibilité de muter notre rapport à la vie, *comme un art de vivre et une ouverture* p. 49

### **Vraie nature**

Ce qui est intrinsèque et non conditionné : plus ou moins synonyme de **nature de bouddha** et *fondement de l'être*. Ce terme est une tentative de nommer l'innommable. Notre nature essentielle est une présence que nous pouvons expérimenter directement mais que nous ne pouvons emprisonner dans des mots, pas plus que nous ne pouvons réellement décrire quel

est le goût d'une pêche. John Welwood (2003) p. 388 (...) S'éveiller à notre vraie nature en tant que présence libre, spontanée et transparente d'être. (p. 386)

### **Vulnérabilité**

Il est intéressant de constater que le mot vulnérabilité a d'ordinaire une connotation péjorative dans notre culture. C'est parce que nous l'associons à une perte de pouvoir et de force. Mais il est important de faire la distinction entre notre vulnérabilité humaine fondamentale et la fragilité de l'identité égotique, cette carapace fragile que nous construisons autour de notre noyau central, tendre et réceptif, où le monde afflue en nous. John Welwood (2003) p. 212

## BIBLIOGRAPHIE

ABITBOL, Jean (2005) *L'odyssée de la voix*  
Éditions Robert Laffont, Paris

ALEXANDER, Gerda (1977) *Le corps retrouvé par l'Eutonie*  
Éditions Tchou, Paris

ALEXANDER, Mathias (1984) *The use of the self*  
Éditions Centerline Press, Angleterre

ARGYRIS, Chris. Putnam, Robert. Smith, Diana McLain (1985) *Action science*  
Jossey-Bass, San Francisco

BALSEKAR, Ramesh S. (2005) *Les orientes de l'être*  
Éditions Le relié Poche, France

BARET, Eric (1994) *Les crocodiles ne pensent pas!*  
Éditions de Mortagne, Boucherville (Québec)

BARICCO, Alessandro (1999) *Novecento un pianiste*  
Éditions Mille et une nuits, Paris

BÉDARD, Jean (1998-1999) *Maître Eckart*  
Éditions Stock, Paris

BÉDARD, Jean (2001) *Nicolas de Cues*  
Éditions de l'Hexagone, Montréal

BENOIT, Hubert (1995) *La doctrine suprême selon la pensée zen*  
Édition Courrier du livre, Paris

BENNET, John G. (1977) *Gurdjieff, artisan d'un monde nouveau*  
Éditions Le courrier du livre, Paris

BERGER, Ève (2004) *Le mouvement dans tous ses états*  
Éditions Point d'appui, Paris

BERTHERAT, Thérèse (1976) *Le corps a ses raisons*  
Éditions du Seuil, Paris

BOBIN, Christian (1994) *L'inespérée*  
Éditions Gallimard, Paris

BOIS, Danis (2002) *Un effort pour être heureux*  
Éditions Point d'Appui, Paris

BOIS, Danis (1989) *La vie entre les mains*  
Éditions Guy Trédaniel, France

BOUSQUET, Jean (1940) *Les jours et les heures*  
Éditions L'œuvre de la presse dominicaine, Montréal

BRISSON, Marcelle (2000) *Le roman vrai*  
Éditions Québec-Amérique, Montréal

BUBER, Martin (1969) *Je et Tu*,  
Éditions Aubier, France

BÜHLER, Charlotte (1972) *The course of human life as a psychological problem*  
Éditions Holt, Rinehart and Winston, New York

CAMPBELL, Joseph (1993) *Les mythes à travers les âges*  
Éditions Le Jour, Québec

CASTANEDA, Carlos (1975) *Histoire de pouvoir*  
Éditions Gallimard, France

CASTERMANE, Jacques (1988) *Les leçons de Dürckheim*  
Éditions Le Rocher – Jean-Paul Bertrand, France

CASTONGUAY, Louise (2006) *Gérer le pouvoir au féminin*  
Université du Québec à Rimouski, Rimouski

CHABOT, Colette (1997) *À moitié sage*  
Édition Québecor, Montréal

CHARLOT (1979) *Du rapport au savoir. Éléments pour une théorie*  
Éditions Coll. «Poche Éducation». Paris : Anthropos.

CHÖDRÖN, Pema (1999) *Quand tout s'effondre*  
Éditions La table ronde, Paris

CRAIG, Peter Eric (1978) *The heart of the teacher*

Éditions Boston University Graduate school of education, USA

DAMASIO, Antonio R. (1999) *Le sentiment même de soi : corps, émotions, conscience*

Éditions Odile Jacob, France

DE HENNEZEL, Marie et DE MONTIGNY Johanne de (1991) *L'amour Ultime*,

Éditions Hatier, France

DELCAMP, Edmond (1972) *Le tarot initiatique, symbolique et ésotérique*

Éditions Le courrier du livre, Paris

DENZIN, N.K. et LINCOLN Y.S. (1994) *Handbook of qualitative research*

Editions, Sage, Ca. USA

DESJARDINS, Arnaud (2000) *L'audace de vivre*

Éditions Le livre de poche, Paris

DE SMEDT, Marc (1983) *Techniques de méditation*

Edition Le livre de poche, Paris

DILTHEY, Wilhelm (1947) *Le monde de la vie*

Aubier, Paris

DÜRCKHEIM, Karfield Graff (1977) *Exercices initiatiques dans la psychothérapie*

Éditions Courrier du Livre, France

DÜRCKHEIM, Karfield Graff (1974) *Hara centre vital de l'homme*

Éditions Courrier du livre, France

DÜRCKHEIM, Karfield Graff (1971) *La percée de l'être ou les étapes de la maturité*

Éditions Courrier du livre, France

ELIADE, Mircea (1965) *Le sacré et le profane*

Éditions Gallimard, France

ÉRICKSON (1963) *Les huit étapes de l'homme*

Éditions Neuchâtel Delachaux et Niestlé, France

ESCHALIER, Isabelle (2005) *La fasciathérapie : une nouvelle méthode pour le bien-être*

Éditions Le cherche midi, France

- FARCET, Gilles (1990) *Henry Thoreau L'éveillé du Nouveau Monde*  
Éditions Espace Libre, Albin Michel, Paris
- FELDENKRAIS, Moshe (1971) *La conscience du corps*  
Éditions Robert Laffont, Paris
- FRANKL, Viktor (1988) *Découvrir un sens à la vie*  
Éditions du Chalet, Paris
- GAIGNON, Christophe (2006) *De la relation d'aide à la relation d'êtres*  
*La réciprocité transformatrice*  
Éditions L'Harmattan, France
- GALVANI, Pascal (2005) *Habiter la terre.*  
*Écoformation terrestre pour une conscience planétaire. Coor.*  
Éditions l'Harmattan, France
- GENDLIN, Eugene T (2006) *Focusing au centre de soi*  
Édition, de L'Homme, Montréal
- GOLDBERG, Nathalie (2000) *Les italiques jubilatoires*  
Éditions Le souffle D'or, France
- GURDJIEFF, Georges Ivanovitch (1983) *La vie n'est réelle que lorsque «Je suis»*  
Éditions Rocher/Littérature, Monaco, France
- HESSE, Herman (1975) *Siddartha*  
Éditions Livre de Poche, Paris
- HESSE, Herman (2000) *Éloge de la vieillesse*  
Éditions Callman-Lévy, Paris
- HOUDE, Renée (1999) *Les temps de la vie – Développement psychosocial de l'adulte*  
Éditions Gaëtan Morin, Boucherville, Québec
- JOLLIEN, Alexandre (1999) *Éloge de la faiblesse,*  
Éditions du Cerf, Paris
- JOLLIEN, Alexandre (2002) *Le métier d'homme*  
Éditions du Seuil, Paris
- JOLY, Yvan (1987) *La gymnastique douce et l'activité physique : de l'apprentissage*  
*somatique*  
Revue, Le perfectionnement vol. 1 no 2

Bulletin Université de Montréal département d'éducation physique

JOSSO, Marie-Christine (1991) *Cheminer vers soi*,  
Éditions L'âge d'Homme, Lausanne, Suisse

JUNG, Carl Gustave (1967) *Ma vie*  
Éditions Collection Témoins Gallimard, Paris

JUNG, Carl Gustave (1963) *L'âme et la vie*  
Éditions Buchet/Chastel, Paris

JUNG, Carl Gustave (1973) *Mandala Symbolism*  
Éditions Princeton University Press, USA

KLEIN, Jean (1993) *Transmettre la lumière*  
Éditions du Relié, France

KUNDERA, Milan (1973) *La vie est ailleurs*  
Éditions Gallimard, coll. Folio, France

KRISHNAMURTI, Jiddu (1979) *La première et dernière liberté*  
Éditions Stock, Paris

KRISHNAMURTI, Jiddu (1993) *Se libérer du connu*  
Éditions Stock, France

LACROIX, Michel (2000) *Le développement personnel*  
Éditions Dominos/Flammarion, France

LELOUP, Jean Yves (2002) *Un art de l'attention*  
Éditions Albin Michel, France

LIEVEGOED, Bernard (1999), *Phases de la vie*  
Éditions Les trois arches, Chatou, France

LINSEN, Robert (1974) *La méditation véritable*  
Éditions Courrier du livre, Paris

LOW, Albert (1992) *Le rêve du papillon*  
Éditions Libre Expression, Montréal

LOW, Albert (2000) *Créer la conscience*  
Éditions du Relié, France

MAY, Rollo (1993) *Le courage de créer*,  
Éditions Le Jour, Montréal

MONBOURQUETTE, Jean (1999) *À chacun sa mission*  
Éditions Novalis, Montréal

MONBOURQUETTE, Jean (2001) *Apprivoiser son ombre*  
Éditions Novalis, Montréal

MOUNIER, Emmanuel (1949) *Le personnalisme*  
Éditions Presse Universitaires de France, Paris

MOUSTAKAS, Clark (1968) *Heuristic Research*  
Howard A. Doyule Publishing Company, Cambridge

MACREZ-MAUREL, Joëlle (2004) *S'autoriser à cheminer vers soi*  
Éditions Vega, Paris

MYETTE, Louise (1993) *La transparence du corps*  
Éditions L'œuvre, Montréal

NISARGADATTA, Maharaj (1982) *Je suis*,  
Édition Les deux océans, Paris

NIETZSCHE (1972) *Ainsi parlait Zarathoustra*  
Éditions Livre de poche, France

NOËL, Agnès (2000) *La gymnastique sensorielle*,  
Éditions Point d'appui, Paris

NOLIN, Danielle (2003) *Rejouer ses drames pour déjouer la tragédie*  
Université du Québec à Rimouski, Programme de maîtrise en pratiques psychosociales

OUSPENSKY, P.D. (1974) *Fragments d'un enseignement inconnu*  
Éditions Stock, Paris

PAILLÉ P. et MUCCHIELLI A. (2003) *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*  
Éditions Armand Colin, Paris

PETERS, Fritz (1996) *Mon enfance avec Gurdjieff*  
Éditions Du Rocher



PIAGET, Jean (1975) *L'équilibration des structures cognitives*  
Éditions Presses universitaires de France, Paris

PINEAU, Gaston et MARIE Michelle (1993) *Produire sa vie : autoformation et autobiographie*  
Éditions Saint-Martin, Montréal

PINEAU Gaston, BACHELART Dominique, COTTEREAU, MONEYRON Anne,  
(coord.)  
*Habiter la terre. Écoformation terrestre pour une conscience planétaire*  
Éditions l'Harmattan, France (2005)

PINKOLA ESTÉS, Clarissa ( 1996 ) *Femmes qui courent avec les loups*  
Éditions Grasset et Fasquelle, France

RILKE, Maria Rainer (1937) *Lettres à un jeune poète*  
Éditions Bernard Grasset, Paris

ROUGIER, Stan (2005) *Des jeunes à la recherche du sens de leur vie*  
Éditions Albin Michel, Paris

ROULLET, Jean (1965) *Le judo éducatif*  
Éditions Léméac, Montréal

ROUSTAND, François (2000), *La fin de la plainte*  
Éditions Poches Odile Jacob, Paris

RUGIRA, Jeanne-Marie (1999) *La souffrance comme expérience formatrice*  
Université du Québec à Rimouski, thèse de Doctorat en éducation

SAVOIE, Zajc, KARSENTI, T. (2000) *Introduction à la recherche en éducation*  
Editions du CRP, France

SATPREM, (1970) *L'aventure de la conscience – Agenda de Mère (1958 à 1973)*  
Éditions Buchet/Chastel, Paris

SCHMITT, Éric Emmanuel (2003) *Lorsque j'étais une œuvre d'art*  
Éditions Le livre de poche, Paris

SCHÖN, Donald A (1983) *The reflective practitioner : how professionals think in action*  
Basic Books , New York

SCHURÉ, Édouard (1960 – 91<sup>ème</sup> édition) *Les grands initiés*

Éditions Perrin, Paris

SEYLE, Hans (1988) *Le stress sans détresse*  
Éditions Albin Michel, Paris

SINGER, Christiane ( 2001 ) *Du bon usage des crises*  
Éditions Albin Michel, France

SINGER, Christiane (1990) *Les âges de la vie*  
Éditions Le livre de poche, Paris

ST-ARNAUD, Yves (1992) *Connaître par l'action*  
Les Presses de l'Université de Montréal, Montréal

STEINER, Rudolph (1989) *L'initiation*  
Éditions Centre Triade, Paris

Swami Sivananda Sarasvati (1970) *La pratique de la méditation*  
Éditions Spiritualités Vivantes – Albin Michel, France

THOREAU, Henry David (1985) *Walden ou la vie dans les bois*  
Éditions L'âge de l'homme, Lausanne

TOLLE, Eckhart (2002) *Le pouvoir du moment présent*  
Édition, Ariane, Montréal

TOLLE, Eckhart (2005) *Terre Nouvelle*  
Éditions Ariane, Montréal

VAN LYSBETH, André (2004) *Apprendre le Yoga*  
Éditions J'ai lu, Paris

VANIER, Jean, *Accueillir notre humanité*  
Presse de la renaissance

VIGNEAULT, Gilles (1986) *Le grand cerf-volant*  
Nouvelles éditions de L'arc, Québec

VILLENEUVE, Marité (2005) *Je veux rentrer chez moi*  
Éditions Fides, Montréal

WALSH, N.D. (2003) *Conversation avec Dieu*  
Éditions J'ai lu, France

WATTS, Alan (1977) *Bienheureuse insécurité*  
Éditions Stock, France

WEIL Simone, (1999) *La pesanteur et la grâce*  
Éditions Plon, France

WELWOOD, John (2003) *Pour un dialogue de l'éveil*  
Éditions La table ronde

WILHELM, Richard (1973) *Yi-King – Le livre des transformations*  
Éditions Librairie de Médicis, Paris

## FILMOGRAPHIE ET SITE INTERNET

ROULLET, Jean (1966) *Le judo sans kimono*  
Producteur : ONF, Montréal

REEVES, Hubert (2002) *Conteurs d'étoiles*  
Producteur : ONF  
Réalisatrice, Iolande Cadrin-Rossignol

What the bleep do we know (2004) 20<sup>th</sup> Century Fox  
Réalisateurs, William Arntz et Betsy Chase, USA

COHEN, Léonard (site internet)  
1997 - Biographie par Georges Lang

## DIVERS

Rapport de l'OMS sur la santé

Enregistrement Par 4 chemins, Jacques Languirand, 24 janvier 1994

LECLERC, Félix (1986) *Le coffret : le P'tit bonheur*

Production Polygram